太极拳刀剑杆散手合编
陈炎林 著

敘

我國武術。門派綦繁。由來已久。迄於今日。泰半失傳。縱有存留。蓋亦闕而不全。略而不詳。譬就太極拳言之。遠姑勿論。即清代楊露禪一流。所傳於今者。亦僅皮毛耳。溯其所以失傳之由。良有數因。夫以近代人事紛劇。習者視為業餘消遣。惟求養身治病。不思進求眞實技能。一也。吾國習慣。技術非子不傳。子若不肖。技遂中絕。二也。秘術多由口授。或有筆之於譜。亦珍藏不肯示人。三也。自武器革新。拳術視同弁髦。以之強身卻病。固有餘。以之臨陣退敵。則不足。世人遂不深究。四也。茫茫華夏。何地無才。然而丁茲末世。雖有奇人高士。遁跡唯恐不遠。寧復傳非其人。為世詬病。五也。有是數因。斯道遂晦。後人一知半解。以訛傳訛。學者終不得其門而入。大好國粹。幾如廣陵散之將成絕響。不其惜哉。但近人之言拳術。莫不首崇太極。教者非太極不傳。學者非太極不習。大有舍此無由之概。而不知我國拳術。一門有一門之專。一派有一派之長。固未可加以歧視也。考世人崇尚太極之由。以其動作緩和。呼吸自然。不尚拙力。鍛鍊精氣神。使身心兩者合而為一。然太極更有黏化諸勁。節拿抓閉

等事長與運氣之妙用。均爲別派所闕如。世或未之知。或知之而未審。蓋太極者。一舉一動。均合科學化。精神化。小則可以強身却病。禦敵防侮。大則養氣凝神。爲修道之不二法門。其奧妙實非楮墨所能盡述。惟究是道者。若以之強身却病。余可無言。若欲得其精微。必須兼具四事。身體適合。能下苦功。此其一。環境優良。時間寬裕。此其二。心靜氣和。而有恆心。此其三。遇有名師。能誠意傳授。此其四。有是四者。方克成就。否則譬之緣木求魚。不可得也。著者不敏。以歷年研究所得。彙成此編。非敢管窺蠡測。炫奇矜異。蓋欲世之同志。共起提倡。保存高深之國粹耳。海內精是道者。諒不乏人。若能抱得寸進尺之精神。繼續加以研討。并以所得公諸同好。使此不絕如縷之國技。復振舊觀。豈惟個人之光榮。抑亦國家民族之幸也。玆予望之。爰撰斯編。

一九四三年二月五日（歲朝春子刻）　陳　公謹識

目次

卷一

卷二

卷三

卷四

卷五

卷六

卷七

卷八

太極拳之源流

太極拳昔稱綿拳。相傳為宋末張三丰所創。但有人云。梁時韓拱月、程靈洗、程珌、唐時許宣平、李道子、殷利亨等。早有是項拳術。惟名稱各異。或名三十七勢。或名後天法。或名小九天。（共十四勢）或名十七勢。名雖不同。而意義則一。由此可知太極拳之源流。實甚久遠。而不能徵其始於何時也。考三丰歷史傳說不一。據南雷集王征南墓誌銘內載「宋之張三丰為武當丹士。徽宗召之。路梗不得進。夜夢元帝授之拳法。厥明以單丁殺賊百餘。」據明史方伎傳內載「張三丰遼東懿州人。名全一。一名君寶。三丰其號也。以不修邊幅。又號張邋遢。頎而偉。龜形鶴背。大耳圓目。鬚髯如戟。寒暑惟一衲蓑。所啖升斗輒盡。或數日不食。或數月不食。一日千里。善嬉諧。旁若無人。嘗與其徒遊武當。築草廬而居之。洪武廿四年。太祖聞其名。遣使覓之不得。」又據明郎瑛七修類稿內載「張仙名君寶。字全一。別號玄玄。時人又稱張邋遢。天順三年。曾來謁帝。子見其像。鬚鬢豎立。一髻背垂。紫面大腹。而攜笠者。上為錫誥之文。封為通微顯化真人。」或謂三丰之技。出於道家馮一元。或謂張三丰

之所以被稱爲仙人者。乃明代成祖遣胡濙、朱祥等假託訪覓張眞人。實則陰訪其姪建文帝所編造。或謂張三丰乃古時坐道隱士。因觀鵲蛇之鬭。忽有會心。遂發明此拳。綜上所述。仍不能斷太極拳之首創者抑爲張三丰。抑或另有其人。然能發明此精微深奧拳術。必爲古代坐道具有絕頂智慧之高士。而非俗夫俗子。可無疑也。自張而後。則有陝西王宗。溫州陳同州。海鹽張松溪。四明葉繼美。山右王宗岳。河北蔣發。相承不絕。其間雖分南北兩派。但拳式原則均不離乎太極。厥後蔣氏傳河南懷慶府陳家溝陳氏。陳氏傳至十四世。又分老架新架兩種。新架創於陳有本。老架繼之者爲陳長興。長興傳子耕雲與族人陳懷遠、陳華梅。外復傳河北（前直隸）楊露禪、李伯魁。是爲十三勢老架。其後楊露禪傳二子班侯、健侯。健侯又傳子少侯、澄甫及徒等。少侯、澄甫又傳其子與徒等。世稱楊派。此外陳清萍得陳有本新架之傳而創趙堡派。武禹讓得楊露禪、陳清萍之傳而創武派。李亦畬得武派之傳而創李派。郝爲楨得李派之傳而創郝派。孫祿堂得郝派之傳而創孫派。相沿至今。普通所熟知者。爲河北郝家派。河南陳家派。河北楊家派。各派均有特長。要以楊派習者較多。故本篇祇詳於楊派焉。

楊福魁、李伯魁

楊家小傳

楊福魁、字露禪。一曰祿纏。河北省（昔直隸）廣平府永年縣人。幼時至河南陳家溝。從陳長興學習太極拳術。陳立身中正。不倚不靠。狀如木雞。人稱爲牌位先生。其時從陳習拳者。皆陳族人。異姓惟楊與其同里李伯魁二人而已。故陳姓頗歧視之。因是楊居陳家數載。無所得。一夜楊經闢隔院有哼哈之聲。遂起越垣。見廣廈數間。哼哈之聲。即由此而出。乃破牆隙窺之。（迄今古跡尚在）嘗見其師正教諸徒拿發諸術。大奇。自是每夜必往窺。與李互相結納。悉心研究。功夫乃大進。後陳命楊與諸徒決。徒皆敗北。陳始驚楊爲天才。遂盡受其秘術焉。楊歸傳授同里之人。從學者甚衆。當時稱楊拳爲化拳。或曰綿拳。以其動作綿而能化也。後至北平（昔北京）清代王公貝勒等從其習。學者頗多。旋爲旗營武術教師。性剛強。勿論何門何派。均喜與比試。嘗身負一小花鎗及一小包裹。遍遊華北諸省。凡所至之地。聞有藝高者。輒拜訪與之較量。即有人自認弗敵。亦必強與之較。但未嘗傷人。因武藝高超。所向無敵。故世稱「楊無敵」云。楊生於嘉慶四年。卒於同治十一年。生三子。長曰

錡早亡。次曰鈺。三曰鑑。皆能傳父業。楊之生平軼事甚多。茲摘錄數則於後。

楊在廣平時。嘗與人鬭於城上。其人不敵。直退至城牆邊緣。足立不穩。身隨勢後傾。將墜落於此千鈞一髮之際。楊忽於二三丈外陡躍而前。擊握其足。得不墜死。

楊善用鎗桿物之輕者。經桿一沾濡。可即起無稍失。其救火。輒以桿頭撥牆垣。使火勢不致蔓延。且能在馬上不用弓弦。僅以手指投箭。百無一失。亦絕技也。

一日天雨。楊坐堂上。見其女捧銅盆自外入。比及階簾未揭也。而苔痕滑滑。女足適跛蹶。楊即一躍而出。一手揭簾。一手扶女臂。女既未仆。而盆中之水。亦竟涓滴未傾。其功力之神異。即小見大。於此可見一斑矣。

又一日。楊釣於河畔。有外家名拳師二人。適於楊之背後過。因素震其名。獨不敢與之當面較。今見楊正垂釣。以為有機可乘。擬從楊後推其背。使顛覆溺水以損其名。乃相約躡足左右同時疾趨以為進。甫近楊。眼梢特長。已早審知有人暗算。於二人手猛力到時。遽以含胸拔背高探馬一式之法。惟見其背一隆。首一叩。二人同時被擲河中。乃曰。今日便宜汝等。否則若在地上。將欲再加一手。二人聞言倉皇泅水而逝。

鈺、字班侯。人皆呼為二先生。生於道光十七年。幼隨父習太極拳術。終日孜孜苦練。不間寒暑。然其父猶不使少息。且備受鞭撻。幾至逃亡。性剛強。善用散手。喜發人。往往出手見紅。被擊者常跌出三丈六尺之外。其功力火候。備臻上乘。惜不願多傳門人。以致曲高和寡。終成絕調。良可慨矣。卒於光緒十六年。遺子一。名兆鵬。

鑑、字健侯。號鏡湖。人呼為三先生。晚年後人呼為老先生。生於道光二十二年。練工亦在幼時。其父嚴厲。終日督視。不使少怠。以致身心疲敝。不能勝任。曾擬避數次。幸均被覺。未果。可見當時練功之刻苦。精神卒能成其大名。性較兄柔和。從業者甚衆。教習大中小三種架子。皆備其功。剛柔並濟。已臻大成。當時他派中有善用刀劍者。與之交手。健侯僅以撢塵拂敵。每一搭手。多被擒拿。處於背勢。而不能近其身。又善用槍桿。任何勁力。均可發於桿頭。他人槍桿遇之。無不連人帶桿同時跌出。其週身皆能發人。而發勁輒在一笑一哈之頃。且善發彈。發無不中。三四彈在手中。往往能同時射擊三四飛鳥。尤奇者。止燕雀於彼掌心中。不能飛去。蓋因鳥類在將飛前。兩足必先下沉。沉後得勢。方可聳身上飛。楊能聽其兩爪下沉之勁。隨之往下鬆化。則燕雀因無力可借。故不能聳身飛去。由此可知彼聽勁與化勁之靈敏奇妙。

絶非他人所能望其項背也。晚年練工。常在臥時。衣不解帶。倏忽卽醒。夜深時。侍者常聞其臥床作抖動之奇聲。卒於民國六年。無病而逝。在臨危前數小時。得一夢兆。知將死。呼家人及生徒至。一一叮囑。居時沐浴更衣。含笑而終。有三子。長曰兆熊。次曰兆元。早亡。三曰兆清。

兆熊、字夢祥。晚字少侯。後人呼為大先生。生於同治元年。七歲時。卽習太極拳術。性剛強。亦喜發人。善用散手。有乃伯遺風。功屬上乘。拳架小而剛。動作快而沉。處處求緊湊。其教人亦然。因好出手卽攻。學者多不能受。故從學甚少。彼對於借勁、冷勁、截勁、凌空勁。確有深功。惜不願多傳。故知之者稀。卒於民國十八年。有子一。名振聲。

兆清、字澄甫。後人呼為三先生。生於光緒九年。性溫和。幼時不甚喜拳擊。年將弱冠。始從父學。父在亦未深研拳中奧妙。父逝後。頓起覺悟。日夜苦練。終負盛譽。各種功夫。却由自研而得。誠絕頂聰慧之天才。如能在幼時悉心從父學習。則其造就。當不在乃祖下矣。身材魁梧。外軟如棉。內堅如鐵。引人發人。均臻上乘。其教人多屬大架子。以求姿勢大開大展。適與乃兄相反。因性情和順。從業者衆。擧遍南北。卒於

民國二十四年。有四子。長曰振銘。次曰振基。三曰振鐸。四曰振國。

綜之。今人言太極拳。無不推崇楊氏。著者述楊氏三代祖孫小傳于此。有世代隆替之興感。大凡藝事。往往一代遜於一代。拳術亦然。以楊氏論。則露禪可謂登峯造極。莫與之京。然傳至其子。已較遜。傳至其孫。而愈遜。今少侯、澄甫子。亦各得遺傳。幸其子孫。克繩祖武。黽勉有加。則楊氏令名。得以保存矣。

太極拳之與養生

拳術爲運動之一。用以鍛鍊身心。振奮精神。人能運動。猶如流水不腐。戶樞不蠹。然吾國拳術。源流甚古。派別至多。其間外形有主剛者。有主柔者。世人以爲少林拳勁顯於外。皆主剛。太極拳勁蘊於內。均主柔。殊不知少林拳中藝高者。皆剛柔並濟。而無閉氣撑脚等全行主剛之弊。夫太極拳中上乘者亦然。其皮肉之柔固如軟棉。而內氣之堅。猶如銅鐵。所謂綿裏藏鐵彈者是也。故無論何門何派。剛柔不可偏重。亦不可須臾分離。全視何者用之得勢耳。習太極拳者。設或一味過於柔軟（即萎靡不振）豈有利耶。學者當知該拳之基本優點。厥爲動作慢勻。呼吸自然。斂氣凝神。不用過分之力。而以柔和爲主。此柔和乃動作柔綿。呼吸和順。精氣神與內勁。均皆飽滿之謂。絕非內外皆萎靡不振之柔軟。卽在推手中。莫不如是。拙力固不可有。內勁亦不可無。考四兩撥千斤之句。有四兩之巧勁。方能撥千斤之拙力。設無四兩之勁。何能爲之。夫慢而後能柔勻。而後能和。能柔和。則筋骨舒展。氣血調和。呼吸由此深長。精神可以奮發。雖年老及身患疾病者。如肺病、心臟病、高血壓、四肢麻木

等。亦可擇而習之。總之太極拳之功效。能彌先天之不足。補後天之虧損。倘能在幼壯時。卽從事練習。繼續不斷。則終身得益。更非筆墨所能盡述。因年青時精力充足。能下苦功。成就較速。年壯時體力強健。身無病患。晚年愈覺神旺氣足。舉動輕靈。決無腰酸背痛。精神萎靡。傴僂跛足。氣促呻吟等病象。斯種緣由。宛如金錢儲蓄。年青能惜身鍛鍊。若平日善於積蓄。年老可以享用。倘平日不事積蓄。危急時無從支配。世人不明此理者。大都有二種歧念。(一)年青力壯時。以爲身無疾病。鍛鍊心身。有何益處。(二)練功者往往在晚年臨終時。有散功等痛苦。與其他日受苦。不若現今不習。豈知以上二種觀念。全皆錯誤。蓋年青者體健力壯。氣分較足。固未見鍛鍊心身之功效。但一至年老氣衰。內部抵抗力不足。時悔之晚矣。至臨終痛苦。對於練硬功者。或有此境界。但太極拳全以柔和自然爲本。平時旣不硬練筋骨。專以自然呼吸。鍛鍊精氣神。則臨終時豈有散功任何痛苦乎。考昔日太極拳老前輩臨終時。每多跏趺含笑而逝。可見此說之不確。足以證明練習太極拳者。能得善終也。至於練習太極拳之姿勢。當求準確。勿用拙力。更須中心泰然。抱元守一。無思無慮。每次練習。務求週身舒適。不覺爲累而止。時之久暫。全視各人之精力如何。不必有所拘泥。太極

拳能受大衆推崇而學習者。即在於此。若能習之以恆。日久必得其益。惟初學時莫作血氣之勇。惟一目標。即在養生。使內部健全。氣分充足。百病消失。保全健康。故欲求養生之道。惟練習正宗太極拳術。最爲可恃而有效也。

太極拳之與靜坐

靜坐人皆知其有益。小則可以養身。大則可入修士之門。然靜坐至相當程度後。則內部必須靜中求動。並非永靜而不動也。此與太極拳之動中求靜。意味相似。故太極拳練至相當程度後。內部靜中亦須求動。二者同出一轍。無甚差別。且太極拳呼吸之升降。全爲先天氣之運用。與靜坐金丹之訣相合。而太極拳之由來。說者謂修道人士。因久坐惟恐血脈呆滯。乃於靜坐之餘。藉此作爲運動。且補助內氣。誠非虛語。故言道者往往謂修道非先修身不可。修身中有所謂乘修法、乘者。成也。上乘即大成。下乘即小成。中乘即說之者成也。法分三而成則一。文修於內。武修於外。體育（鍛鍊精氣神）內也。武事（練習拳術）外也。修者能內外表裏集大成者。是上乘也。或由體育之文而得武事之武。或由武而得文。是中乘也。若惟知體育而成。或專由武事而成者。是下乘也。靜坐乃文修之一。故靜坐與太極拳實有重大之關係。詩云「思無邪」。論語云「仁者靜」。孟子云「不動心」。此皆言靜字最爲重要。能靜坐則心平氣和。志正體直。思緒清靜。推手時無論何勁。不至於亂。蓋心靜

之法。在於涵養。養者、養其臍腸。足則氣壯。臍不足、則神疲。平時動作已散漫。當局愈迷矣。至靜坐之法。設無眞傳。往往無益而有害。倘能依照練習正宗太極拳要旨。即無流弊。如正身端坐。或單盤膝。或雙盤膝。或通常坐法。均無不可。但須頂懸身正（即虛領頂勁）沉肩含胸。週身鬆開。舌抵上腭。唇齒相合。雙目微閉（即垂簾）二手以左掌之背。疊於右掌心中。貼近小腹之前。輕放於腿上。然後心想既定。寬放臍腹。無我無他。一切思慮。均置度外。收視反聽（俗謂謹閉五賊。謹於耳則耳不外聽。而精歸於腎。謹於眼則目不外視而魂歸於肝。謹於口則默契不談而神歸於心。謹於鼻則鼻不外嗅而魄歸於肺。謹於意則用志不分而意歸於脾。精、神、魂、魄、意、心、肝、肺、脾、腎、各有所歸。各復其命。則天心自見。別有感覺發生）靜坐時間。可於晨起及臨睡時各行一次。倘有餘暇。午後亦可加行一次。時間不拘長短。一刻鐘或半句鐘。或一小時均可。坐至佳境時。週身內外皆異常舒適。口中舌下並有津液湧出。嚥之甚甘。所謂水火既濟。乾坤交汞是也。惟初學之時。四肢頗感不舒。妄念亦難止息。若久而行止。自能消失。初學尤應注意。不可行氣。但以鼻作呼吸。求其自然爲主。因行氣必須至相當程度。方可練習。否則易生弊端。如意氣上升。有腦充血、神經錯亂之

患。意氣中隔。有胃病、心臟病之患。意氣下沉。有痔瘡、腸疝之患。迨功深後。則兼以口。或僅以臍輪作呼吸矣。（此種大成功夫。非眞傳不可。）至行氣之法。約分數種。（一）與太極拳後天往先天者正同。由丹田達於海底。抄尾閭而過。綠背脊上行。經玉枕。天靈等穴。下過前額、人中、喉結、心窩、臍輪等處。而歸於丹田。（二）由山根往上至天靈。向後往下。經玉枕、背脊。至尾閭。提肛。復綠背脊上行。經玉枕、天靈。向前往下。經山根、承漿等穴（咽涎）歸至丹田。（三）小週天（甲）上丹田玄關（兩眼中間略上三分）玉柱（鼻尖）重樓（大凸四處下一寸）（乙）中丹田膻中（中間）靈台（人字骨上一寸半）土釜（臍上八分至關三寸間約分寸）（丙）下丹田氣海（臍下一寸）丹田（臍下三分）關元（臍下三寸）（四）大週天一由無極（印堂）而太極（日月角）二稱日月（由日月角）上崑崙（頭中頂一點）三騎青牛過幽谷關（頭後兩軟肉中間旁臨）四直至天心（脊凸處一二三節空洞中）五小憩於須彌山中上（兩腰）六見龍海底（前陰後陰軟肉中間）七在田（兩邊乘大在腿後下行）八種玉停耕（臍後七分脊前三分由腿後向呼吸停止）九萬象（即兩乳間）十回春（重樓下一寸半膻中上一寸半上前胸中）總之人身中之氣。如圓球然。可以順轉倒退。極其自然。至於由靜坐而入定。而心地開明。善根發現。迨乎大成。是在各人有所爲也。故練習太極拳至相當程度時。爲修身修心計。不可不練靜坐功夫。須知坐道年久者。倘欲學習太極拳以助坐功之不足。何况已練者。既有門徑。而不前進。猶如爲山九仞。功虧一簣。豈不惜哉。

論意與氣

意與氣、在人身中。無形無色。而非目所能覩也。須知氣於人身之中。佔極重要地位。因氣乃體之充也。用以催血。用以養血。氣之成。由於命門火與精液涵煦覆育而成。道家稱之謂水火既濟。或謂內丹。其所存之處在丹田。道家與常人珍視之。常人咸以血爲身中之至寶。所視爲最貴者。不知氣實較血尤爲貴焉。因氣與血。以氣爲主。血爲副。氣爲衛。血爲營。人之一生。全賴營衛。若有營無衛。則不運。有衛無營則不和。易言之。衛爲重。營爲輕。血不足。尚可暫生。氣不足則立危矣。故養氣甚爲重要。太極拳之特點。除養身外。尤以養氣爲主。諺云「外練筋骨皮。內練一口氣」。凡練太極拳者。無論在盤架子。或推手。或大擺後。其呼吸仍覺自然。面色亦不變更。而內部氣分及週身。反較未運動前爲舒適。足見能養氣。功效最大。決無急促勞頓之弊。進言之。氣充則血足。血足則體強。體強則意堅。意堅則魄雄。魄雄則可以延年而益壽。且能入修士之門。至於意。或曰意即是心。心即是意。實則心與意。其間亦略有區別。心爲意之主。意爲心之副。心動則意起。意生則氣隨。換言之。心、意、氣、三者有循環相

連之關係。心亂則意散。意散則氣浮。反言之。氣沉則意堅。意堅則心定。故三者相互爲用。實相繫而不可離也。至於氣隨則能催血。又能運神。迨至此。方可運用。夫意氣、理也。拳術、法也。有理無法。不能豁然貫通。有法無理。等於捨本逐末。故意氣與拳術。實有相互之關係。太極拳之用意與氣。在初學者雖甚困難。但並非無入門方法。即初練十三勢。或練單式時。必須從設想兩字著手。譬如雙手作按式時。即假想前方若有敵人。此時手掌中並無氣可發。己乃假想氣由丹田貼於脊背。然後由背而肩、而腕、而掌以透出之。發於敵身。此種假想。初學時雖屬渺茫。但習之既久。即能運用自如。至氣在人身內部旋轉之式有二（參閱卷一第九頁太極拳中氣之呼吸及運氣法內載）其用於四肢。意之所至。氣則隨之。無論何處。均可行運。太極拳之開合、鼓盪、呼吸、進退。即練其氣於週身。使能由體發、筋覺、髓覺。以斂其神也。或謂十三勢行功心解中有云「全身意在精神。不在氣。在氣則滯。有氣則無力。無氣則純剛」。略視之。氣爲無用。不知該節所謂氣者。乃人身呆滯之氣。或浮躁之氣。或發怒時之暴氣。此種滯氣、浮氣、暴氣。在發時雙足虛浮。重心必失。故謂無力。太極拳所謂氣者。乃丹田之氣。此氣清而平。能平則和。和則暢達。暢達則通行無阻。故與滯暴之氣。

絶不相同。且十三勢行功心解中論氣之處甚多。如云「以心行氣。務令沉着。乃能收斂入骨。以氣運身。務令順遂。乃能便利從心。」又云「意氣須換得靈。乃有圓活之趣。」又云「行氣如九曲珠。無往不利。」又云「氣以直養而無害。」又云「心爲令。氣爲旗。」又云「腹鬆氣沉入骨。」又云「牽動往來氣貼背。」又十三勢歌中亦云「氣遍身軀不少滯。」又云「腹內鬆淨氣騰然。」又云「意氣君來骨肉臣。」或「意氣均來骨肉沉。」皆言氣之重要。全在學者能否辨別其清平與滯暴耳。故清平可取。滯暴不可有也。至於意與氣之關係。猶如汽車中司機之與引擎。意如司機。氣如引擎。二者不可缺一也。

太極拳中氣之呼吸及運氣法

人稱太極拳爲內家拳者。有三因也。一爲儒家之意。所以別於方外也。一爲衛拿抓閉等技。行之於內而無形也。一爲內部氣之旋轉運用（鍛鍊精氣神）是也。太極拳中初步氣之呼吸。專尙鼻而不尙口。與普通以鼻吸口呼者不同。且至藝高時。胸腹中之氣。（出自中焦）可分爲上下二層。（俗謂先天氣後天氣）呼時上層氣（後天氣）由鼻呼出。同時下層氣（先天氣）反降入丹田。吸時上層氣由鼻吸入。同時下層氣反由丹田遁上。此種境界。俗曰氣遁。凡練習正宗太極拳術。至相當程度時。均能達之。然初習者。可不必過分求之。以免妨礙拳式姿勢。祇求動作和緩。呼吸自然。週身舒適而已。否則屏壓抑制。勉強使氣降沉丹田。勢必易入歧途。下部發生痔疾腸疝一類病症。但至相當程度後。則氣之呼吸。如何運用。亦不可不加注意。若不知其理。即不能達太極拳之聖境。十三勢行功心解中云「能呼吸。然後能靈活。」意即呼吸與動作。當求其互相合拍。應呼者呼。應吸者吸。蓋吸則爲虛。呼則爲實。知之然後身體自能靈活。否則虛實不分。練習太極拳之眞諦全失。因太

極拳最注意虛實也。普通教習授徒。分爲內外兩部。內部爲呼吸。外部爲拳勢。往往僅教外部。而不授內部。此乃授之不得其法。反滋弊端。故不如聽其自然日久或能知其訣竅。非謂教者故意不肯示人也。惟本書爲指示初學者應有之常識。不能因噎廢食。故亦詳述其運用之法。大抵在盤架子之時。出手爲呼。收手爲吸。升爲吸。降爲呼。提爲吸。沉爲呼。開爲吸。合爲呼。動步轉身及各式過渡之時。爲小呼吸。小呼吸者。即呼吸不長。又呼又吸。而含有稍停息之象也。在推手時。按爲呼。擠爲呼。發爲吸。捋爲吸。化爲吸。被擺爲自然小呼吸。此小呼吸。乃求心靜。心靜則可視聽對方之行動。而不致有誤。如被擠被按至不能再吸時。則改爲呼。因使吸進之氣。散於四肢也。故呼之不能再呼時。改爲吸。吸至不能再吸時。改爲呼。呼與吸。原可循環而變更也。在大擄中之呼吸。挒爲呼。靠爲呼。按爲呼。擺爲吸。被靠爲吸。被擺爲小呼吸。轉身將按未按時。爲小呼吸。其他動步未發勁時。亦均爲小呼吸。因求其靜而能視聽且有沾黏勁也。劍、刀、槍、散手等呼吸運用。亦與盤架子者同。即出手爲呼。收手爲吸。升爲吸。降爲呼。開爲吸。合爲呼等等。恕不贅述。至於內部氣之旋轉方式。分爲先天往後天。與後天往先天二種。（一）由前往後（俗謂由先天往後天）即丹田氣往下達於

海底。抄尾閭而起。練脊上行經玉枕、天靈等穴。下過前額、人中、喉結、心窩、臍輪等處。而仍歸於丹田原處。（二）由後往前（俗謂由後天往先天）即丹田氣往上過臍輪、心窩、喉結、人中、前額等處。經天靈、玉枕等穴。練脊下行。抄尾閭而過。達於海底。往上仍歸於丹田原處。正與前式相反。此種行氣。初練時亦甚渺茫。日久自能達斯境界。以上兩種內部氣之旋轉。除單人練功時當採用外。在與人交手發勁時。更宜注意。否則發勁雖屬亦屬徒然。按太極拳中武藝高超者。不僅己身內部氣之運用純熟自如。即對方身內之氣。或升或降。或前或後。均可由手探知。斯種精微功夫。非初學者所能了解也。至於呼吸中含有哼哈二字（功深後亦能兼以口或僅以臍作呼吸）藝高者在單練或與人交手時。每於無意中口露此二字。其理有三。一使內氣舒泰。無屏壓受傷之虞。二使內勁全部透出。無稍滯留。三使敵人驚惶。（敵既驚惶。動作散漫。神志昏迷。進退失據。不能自守。則可乘虛而入。）故哼哈二訣。用處極大。學者不可不知。哼、多用於引化時（內氣爲吸）哈、多用於拿發時。（內氣爲呼）乾隆舊抄本太極拳經歌訣內載「拿住丹田練內功。哼哈二氣妙無窮。動分靜合屈伸就。緩應急隨理貫通。」又太極拳老譜中內載「對待（即推手）有往來。是

早或是晚。合則放發去猶如凌霄箭。滋養有多少。一氣哈而遠。口授須秘傳。開門見中天」由此可知哼哈二字之妙用焉。

十三勢解

十三勢。或以為乃十三種姿勢者。實謬也。十三勢者。即八門五步也。八門、即四正四隅。四正乃掤、攦、擠、按。四隅乃採、挒、肘、靠。方位八門。乃陰陽顛倒之理。周而復始。隨其所行。以身分步。則有五行。以之支撐八面。五行者。進步為火。退步為水。左顧為木。右盼為金。中定為土。而以中定為其樞紐。此乃十三勢之原理也。至十三勢拳式又稱為長拳者。蓋昔日練太極拳者。皆從單式著手。一式熟。後再練一式。因恐日久易生油滑。或入於硬拳也。故無一定拳路。直至各式皆練習純熟。後互相連貫。合為一套。以其滔滔不絕。周而復始。稱之謂長拳。故長拳即十三勢拳。亦即太極拳。非謂太極拳外。別有所謂長拳也。至今人之所謂另有一長拳者。乃後人編造。而非正傳。

太極拳中節拿抓閉解

太極拳之深奧。不僅盤架子、推手、大撸、散手、刀、劍、桿子等。有沾黏化發諸勁而已。昔日尚有所謂節、拿、抓、閉四種功夫。惟因原理深邃。不易傳習。以故迄今。漸漸失傳。殊深扼腕。本編爲不厭求詳計。略加闡述。務使學者皆能知其大概。並望藝高者共同研究之。

節者、節絡。拿者、拿脈。抓者、抓筋。閉者、閉穴。絡若被節。則血不周流。脈若被拿。則氣難行走。筋若被抓。則身無主裁。穴若被閉。則神氣全無。血不周流。猶如半死。氣不行走。呆若木雞。身無主裁。則勁斷死。神氣全無。則難生存。夫推手至相當功夫後。能得尺、寸、分、毫。即可以量人。能量人。即能節絡、拿脈、抓筋、閉穴。惟節不量可由按而得。拿不量可由摩而得。抓不量可有推而得。至於閉。非量不可。若不量。即不能得其穴也。此種功夫。由尺而縮至寸、分、毫。人身有百八穴。七十二穴不致命。三十六穴能致命。而內有七穴。可以立時絕氣死亡。穴被閉時。如皮膚灼火。似夢地受驚。可使分骨絕筋。斃命於頃刻間。倘遇得解。則如晤道忽醒。而閉者必須明其所具。知其所發。

神其所用。然後乃能入竅。譬如射矢。倘能明其中心。不偏不斜。斂氣凝神。即無不中的。此爲閉穴之大概情形。至於節、拿、抓、閉之四種功夫。非名師點傳不可。

練習太極拳之順序與經歷

目今學習太極拳者。開始卽由十三勢拳式（卽太極拳。俗謂盤架子。或曰長拳。）入手。往往練習僅三四月。逕曰已得門徑。不知前輩初步皆先練馬步站樁。川步站樁等。以爲基本功夫。歷時甚久。然後方習十三勢拳式。而一勢一式之練習。非經數月不可。直至各勢各式完全純熟。且能應用後。始合之爲全套太極拳。其間每有練至數年。一套拳勢猶未完畢。更無論推手、大攦、刀、劍、桿子、散手等等矣。至於楊派太極拳之架子。常人祇知一套（一種）。不知一套（一種）中。尚有高平低三種。初習時爲高架子。次習平架子。（一稱四平架。卽眼平、手平、脚平、襠平是也。）後習低架子。而三種架子之中。又分大中小三種。(一)大架子求姿勢開展。合於養身。爲昔日楊澄甫所授者。(二)中架子求各勢動作。合乎中庸之道。使內勁不致過頭。且能綿綿不斷。始終如一。爲楊健侯所授者。(三)小架子求各勢緊湊。動作靈敏而迅速。爲楊少侯所授者。此三種之中。以小架子爲最難。每一勢皆發寸勁。故前進後退步子甚小。手與腰腿尤須一致。學此三種架子。時間甚久。決非一年半載所能蕆事。初習

之時。每日祇能學習一手。或二手。足已。不可過多。多則姿勢既不能準確。復易入於油滑之途。有失太極拳之正義。除戒求欲速外。又忌用力。所謂不速求速。則傷氣。無力努力。則傷血。若氣血兩傷。則危矣。反言之。如練之得法。雖一勢一式。亦能得其益處。否則練非其法。卽每次盤全套架子數遍。亦無效可言。惟練時必須舌抵上腭。唇齒相合。以鼻呼吸。身體中正。含胸拔背。沉肩垂肘。頭正頂懸。尾閭收住。上下一致。落步分虛實。處處求圓滿。週身輕靈。眼神視手之前方。呼吸自然。上下左右相繫。陰陽剛柔分清。澄心斂神。無思無慮。而沉氣鬆力。亦須順及。因氣沉則呼吸調和。力鬆則拙力消除。每勢每式。求其外形勢順。內部舒適。毫不勉强。如此自能胸膈開展。血氣調和。對於身心。有莫大功益。否然者。則氣隔胸膈。浮而不定。益處既不能得。疾病反由是而生。故一套太極拳架子。勿論人之智慧若何。至少非學習半載不可。半載之後。更須經教師數度詳細更正。亦非一載不可。盤架子猶如習字。次數多則式式姿勢正確。又如臨帖。然摹寫次數愈多。則字跡愈佳。故欲確實練功者。每次盤架子至少須有三遍。（卽三套。）蓋因第一遍無非舒展筋骨而已。在二遍以上。方能增進工夫。（養身者可勿拘。每次半套亦可。）至練習場所。當求空氣新鮮。初練拳時。地

位宜闊大。如地方狹小。十三勢拳式既難綿綿不斷。又易使姿勢缺陷。而不能正確。然練至功深時。即不拘場所大小。雖四塊方磚大小之地。亦能練習甚或坐時臥時。均可行使。蓋斯時所練者爲意。而非外式也。夫練拳時間每日至少兩次。即於晨起半小時後。臨睡一小時前。各舉行之。每次盤架子約在二十分鐘至二十五分鐘。練時自第一手至末一手。均須求其均勻。不可先快後慢。或先慢後快。更不可有缺陷、凸凹、斷續之處。勢勢能貫串。用法能悟解。呼吸能自然。內外能合一。貴乎不需思索。即能綿綿練習。練至全套皆純熟。而精氣神均能顯露。然後可將全套各勢改爲左式（即反式）例如動作爲右手者。改左手。左手者。改右手。右足者。改左足。左足者。改右足。左轉者。改右轉。右轉者。改左轉。倘能將全套左式架子。練至綿綿不斷。如右式者同。則功夫更進一層矣。蓋因左右均能應用。則無偏重之弊。而復練右式時。更覺興味濃厚。斯爲欲求深功者。不可不知也。如此可進而學習定步推手、活步推手、大擴、刀、劍、桿子、散手等。更非數載所能竣事。總之。習太極拳須從緩而進。方能成就。否則難矣。至於初習之時。每覺全身無力。手足發酸。此乃生理上之反應。無甚關礙。即練至三四月後。亦有如此現象發生。此乃身體中之新陳相替關係。均不足爲慮。祇

須每日多休養二三小時。越三數日後。此種現象。不但自能消失。即精神亦可反較前充足。此外。尚有他種現象發生。如胃口大開。此因內中消耗較多。且須補往昔所虧。故宜如此。但至內部氣份養足。虧者業已補全後。則氣血調和。反無各種現象。其食量猶如常人耳。所謂氣足不思食者。是初學時多貪睡眠。非至八九小時不可。此無他。因內部血行較速。身體疲乏之故。必須有較長時間休息。始能恢復全身精神。然日久後。亦能漸復常態。至功深時。即毋須乎長時間之睡眠。每夜祇須四五小時足矣。所謂神足不思眠者。是其於房事亦然。練至精氣神充足時。反不思念。或稍有動心。所謂精足不思淫者是。或問曰。然則練太極拳者。究竟可否行房事。曰。並非不可。因吾人既非六根清淨。豈能無之。惟壯年身強者。當節。老年體弱者。當絕。而壯者強者在練功新陳相替身體過疲之時。不能在練拳後廿四小時內。亦不能反之。房事後二日內。又不可練習拳術。否則有損氣血。（習少林拳者。大都爲前三後四）或問練太極拳者。可否吸煙飲酒。曰可。惟酒宜少飲。煙宜少吸。若在練拳前或後半小時中。宜忌之。否則因呼吸關係。內部有損。在初習數月時。如練畢架子後。有手指或臂部。或腿部。發腫麻現狀者。可勿懼。此乃用勁過猛所致。祇須在發現斯項現象

時。隨意抖搭二三分鐘即愈。往往初練盤架子時。練前一勢。每有遺忘後一勢之情形。蓋愈求姿勢正確。愈易前後不能連貫。此爲習練不熟之故。熟後則無夫初練時。呼吸務求其自然。（以鼻呼吸）切勿注意氣之運用。如全神注及內部之氣。則易將外式遺忘。進言之。倘練至相當程度後。內部之氣。自能運用。時則外式亦自無斷續之弊矣。望學者初習時。勿求之過急。更不可過於將氣下沉至丹田。因沉之不合其時。易生疾病。初練時如覺一勢有不舒適之處。當請教師更正。以姿勢達於舒適爲止。著者於未練太極拳前。在練少林拳時。對於太極拳術。每有四種歧念。一、動作如此緩和。對於身體有何著力。更有何益處。二、如此緩慢動作。何能應敵。三、含胸有損肺部發達。四、何爲丹田。丹田即大腸也。自練太極拳後。始豁然覺悟以前所思。一、練太極拳不費力者。對於內部氣分。果然如此。至於週身四肢。其費力反較動作迅速之少林拳爲甚。惟因姿勢舒適。呼吸自然。反覺週身氣血通暢。益處更多。二、動作緩和。如何應敵。實則練時因求靜關係。動作緩和。用時亦須求速。而寓剛於柔。寓快於慢。爲太極拳之特點。且太極拳之速。較少林拳爲尤甚。因其有聽勁懂勁之故。至主動樞紐全在腰部。非在手足四肢。四肢動作滯而促。腰部動作暢而長。倘如機器。

大軸一轉。其他小軸同時非數轉或數十轉不可。腰部猶如大軸。四肢、腕、肘、肩、胯、膝、踝等處。猶如小軸。理解甚明。三、含胸是否損肺。如僅含胸拔背。而同時不沉肩垂肘。懸頂沉氣。誠有損肺之處。吾人不妨一試。含胸同時聳肩。其呼吸定然短促。如含胸而沉肩。則呼吸自然。故含胸拔背沉肩垂肘等動作。實不能相離也。四、丹田是否大腸者。在初練太極拳時。亦覺臍下空虛。不知丹田爲何物。三年後始覺所謂丹田者。能蓄氣。能發氣。能養氣。實爲人身氣之總樞關。若氣足則丹田充滿。按之如鼓然。藝高者呼吸每以丹田爲換氣之所。與普通人呼吸絕不相同（參閱卷一第九頁太極拳中氣之呼吸及運氣法內載）吾人可視小孩仰臥時。呼吸亦由腹部。常見其腹一呼一吸。一高一低。年齡愈大。則呼吸與丹田愈遠。至老年臨終時。其呼吸僅在喉胸之間。由此可知丹田與人生關係甚爲重要。著者以前並不知丹田爲何物。實因己身尚未至能用丹田之境界。譬如食物。終身未經口舌嘗過。試問何從知其味之優劣。更何以知其爲可食之物。又如遊一勝地。己身未嘗親歷。試問能詳言其實地之狀況否。夫練習十三勢拳式（即盤架子）至純熟時。反生雜思。此乃心不安靜之故。欲免此弊。但須將眼神視手前方。以爲有敵在前或身後。與之對搏。或心

中有覺。一有思慮。立起覺心。庶可心寧神定。無思無慮。受益頁多。練至有相當程度時。在四五式之後。口中舌下自有津液湧出。下嚥入腹。身之內部甚覺舒適。毫無乾燥之處。（俗謂乃華池之水。養生之甘露。）此種境界。須一勢一式。皆能舒適。呼吸自然。無論何人均可得此。蓋內氣運用。週身泰然。斯爲武事修身中之己身採戰。或謂汞鉛。亦卽借陰補陽之道。非如邪道以男女後天色身爲採補也。初學定步推手掤、握、擠、按四手。泰半不能連貫圓滿。須跟隨教師。或藝高者。盤轉圓圈。至純熟後。再由教師口授掤、握、擠、按四手。四手能一一分清。練至綿綿不斷。腰腿能旋轉自如。黏化均能順手。然後可學拿勁、發勁。鼓時當覓一對手。作爲鵠的。先練一種拿勁。或發勁。切不可一勁未通。又練他勁。更不可同時練習數種。須知一勁能通。任何勁均能使用。一勁不佳。其他亦不妙矣。在未練拿勁發勁之前。須儘量給教師或藝高者拿發。視其如何引己。如何拿己。如何發己。拿發之地點何處。拿發之時間早遲。拿發之方向正隅。均須以身實地試驗。作爲悟解之門徑。萬不可求之過速。欲速則不達。以著者經歷所知。太極拳基本功夫。全在停步推手中。深希學者。切勿漠視之。夫推手至相當程度後。又不可專與一人推練。無論何人。手剛手柔。勁大勁小。藝淺藝深。均

須推習。否則熟者能發。不熟者不能。似未普及。亦屬徒然。活步推手。當求手腰腿三部一致。前進後退。尤不可使沾黏勁忽斷。大握、扎桿、散手亦然。己手或桿子。至少有一部分須與對方黏住。不然聽勁中斷。易被敵乘隙而擊。無論徒手或器械。遇敵時。出手宜老辣而入筍。不可游戲或生畏懼之心。因有此意念。出手必嫩。或不入筍。雖有隙可乘。亦屬無效。對於出手之陰陽虛實。尤當令人莫可捉測。至於散手。必須分開單練。否則不能隨時應用。此外對於手法、步法、身法。尤當注意。一勢出手。步法宜進或退。手法宜高或低。身法宜正或側。均須先求己勢順而不背。手之收發。當含有圓形。往返須有摺疊。步之落地。或前或後。或正或斜。當使身體中正。且有封閉敵身之用意。而己身之進退。當有升降上下起落之勢。除以上三法外。當求姿勢正確。着法純熟。陰陽虛實分清。內勁圓活。能補能瀉。（補氣瀉力）如僅求懂勁。專致力於不規則推手。雖習之年久。仍然孱弱。無效可言。蓋因不知學外式易而習內勁難也。此外對於練習太極拳後。身體重量及體格之變更。吾人亦宜知之。凡瘦弱者。一年後。能將重量增加。體格轉健。此乃由空虛變爲充實。肥胖者。必先瘦削減輕重量。經過若干時期後。復變強壯。此乃由虛胖改爲結實。蓋太極拳之功效。實能使人身內

外復行改造也。至練拳時。不可不注意衛生。如食後不可卽練。練後不可卽食。須中間隔離半小時方可。又精疲力倦時不可練。練後不可卽用腦力。否則皆易傷神。練後忌驟飲。尤忌食瓜菓生冷等物。不可解衣迎風。或用冷水洗身。衣若汗濕。卽須更換。在脈搏未恢復常態。而不可立卽坐臥。必須散步數匝。否則有血行上升。發生頭昏目眩等疾。而於休養一項。亦當顧及。練後須有充分時間之休養。使所耗之體力得以恢復。倘能如此。其效較僅練者更巨。故習太極拳者。最忌遲睡。蓋遲睡則休養不足。精神定必萎靡。每易半途而廢。此皆爲著者身所經歷。絕非捕風捉影之談。倘學者欲求太極拳成功。則非有下列數點之精神不可。（一）有恒心。因練習太極拳基本要點。厥爲有恒。苟無斯種百屈不撓之精神。甯可勿學。以免徒耗精神與時間。蓋太極拳在初學時。毫無興趣可言。不如少林拳之花拳繡腿。能引人入勝。所以性情暴燥者不足語此也。但學者能持之以恒。則日計不足。月計有餘。一年後卽可化去僵滯。鬆開內勁。達於佳境。五年後卽可小成。廿年後或可大成。（以上爲確實練功者而言）就著者歷年經驗所得。練習太極拳每於下列三種時期中。強半卽生怠心。（甲）初學一二月時。（乙）結婚蜜月時。（丙）遇有要事。一曝十寒時。誠爲可惜。設或能在

任何遭遇周折中。仍抱持恒心。繼續鍛練。勿生怠學之意。則他日未有不成者。（二）有專心。具此精神。事半功倍。則成功速而造就深。（三）不怠學。雖於嚴寒酷暑之時。亦依舊練習。不少間斷。（四）莫分歧。勿貪多而雜。祇求簡而精。（五）不躐等。當循序以漸進。勿圖速而躐等。若拳勢中上式未熟。強習下式。姿勢未準。卽求用法。推手未全。從事大擬。刀劍未精。貪學扎桿。諸如此類。以致乖謬成型。反一無所成。須知登高必由卑。行遠必自邇。欲速不達。萬事皆然。太極拳又豈能例外。除上述數點外。對於從師亦甚重要。在未求教前。當先探悉其人是否藝高傳厚。能秘授眞傳。所謂取法乎上。或可青勝於藍也。不然。枉費精神、時間、與金錢。徒勞終身。一無所獲。是以既得名師。務必虛心請益。竭誠侍奉。否則雖有問道之志。恐亦不易得其眞傳也。至有相當程度後。對於養氣韜藏二種功夫。亦不可不力加研究。蓋太極拳之意旨。乃心怡神固。以養氣爲歸。萬不可好勝鬬狠。奮袂攘衿。怒目切齒。恃血氣之勇。以作匹夫之能。當具有若無實若虛之涵養功夫。深自秘惜。晦藏不露。切勿驕矜。須知強中尚有強中手。諺云「打死拳教師。淹死善泅者。」多爲失慎所致。學者可不大澈大悟乎。

太極拳之腰腿

拳擊之中。無論何門何派。均須求腰腿靈活一致。虛實分明。站步穩實而無浮飄等弊。故練少林拳者。在初步時。必先學習溜腿、板腿、壓腰、站樁各勢。務使腰腿柔和靈活。穩實有力。以為日後練拳基礎。少林派既如此。太極拳亦何嘗不然。但近人多以太極拳無腰無腿。更無初步練習方法。此說殊謬。考前輩練習斯拳。在初步開始時。必先練習馬步站樁川步站樁蹬腿採腿等法。(方法見後卷三)使腰腿穩實有勁。復由掤、攦、擠、按等單式一一練起。練至腰腿一致。前進、後退、閃避、升降。隨心所欲。然後練習太極長拳。現今學習太極拳者。多選取便捷。不願下此苦工。開始即練太極長拳。因此人多隔閡莫明。所以。實則太極拳一勢一式。拿勁、提勁、化勁、發勁等。均以腰腿為主動。無腰腿即不能成為一勢一式。更不能化人發人。譬如發勁手之黏拿。無非幫襯。其主動樞紐。仍在腰腿。化勁亦然。如僅以手化。既費力又遲鈍。終不若以腰腿之為巧。或有於此不精者。皆不注重練習腰腿之故也。至於踢腿在現今太極長拳中顯明露形者。祇有四腿。即左右翅腿、踢腿、蹬腿及擺蓮腿耳。不解者

以為太極拳不善用腿。殊不知太極拳式中。凡虛步之處。均含有踢腿。而太極拳之奧妙。亦俱在斯。非練至相當程度後。不能了解。惟所有踢腿。皆不過人肩部。與少林拳黃河派(北派)善以踢高腿。(一名明尖)擊人頭部者。正相異趣。蓋太極拳不用高腿之意。除免傷身敗氣外。深恐踢腿過高。易被人執。致弄巧成拙。反為人所制。甯可捨去。勿用。太極拳中之踢腿。分有翅、蹬、踢、起、擺、接、套、襯、採等腿。(均為懸彈勁。而以腰發之。)可以隨機應用。但須注意腰腿。必須一致。切不可腰動而腿不動。腿動而腰不動。在初學及未精通時。每宜犯腰動腿不動。或腿動腰不動之弊病。倒如推手時。常覺盤圈不圓。黏化不敏。拿發不靈。均由此而生也。若能練至腰腿靈活。前進、後退、左顧、右盼、升降、閃避、捺了。皆能運用。則身法俱全。庶可升堂入室矣。

太極拳之優點。人所共知者。(一)動作柔和。呼吸自然。(二)動中求靜。養氣凝神。倘不知有練腰益處。因腰能常旋轉命門。(內生命門火)則得以發展命門。在兩腎臟之間。男子用以藏精。女子用以繫胞。生汁液為津。乃人身強弱之主要關鍵。命門火蒸騰。能化而為氣。為血。升而為神。張而生肌。動而為力。神旺氣足。身體強健。反之。如面色蒼白。腰痛膝冷。足痹骨酸。陽事萎弱等諸症。皆起於命門受損。牽連腎部。故

腰部之於人身甚為重要。設能練之以法。則身弱者必能臻於康強之境。太極拳停步推手中雙手平圓沾黏推手法。（見後卷六第二頁）及雙人平圓沾黏扎桿法。（見後卷九第三頁。）均為專練腰腿惟一良法。如能習之以恆。則皮膚滋潤。面現紅色。兩耳發赤。太陽穴充滿而襯出。眼珠光澤。有神有色。舌底津滿。不思水飲。此乃表示命門火充足之象。實於健康大有關係。太極拳老譜中云「車輪輪命門一纛搖又轉心令氣旗使其自然隨我便。滿身輕利者。金剛羅漢練。」可見命門之重要也。

論勁

勁與力。在未學拳擊之時。固無從分別。但已學拳擊。不可不分析了然。嘗見學習武藝數年之久者。仍莫明所以。殊屬誠事。須知力由於骨。陷於肩背而不能發。勁由於筋。能發。且可達於四肢。力為有形。勁則無形。力方而勁圓。力澀而勁暢。力遲而勁速。力散而勁聚。力浮而勁沉。力鈍而勁銳。此力與勁不同也。少林拳中之力。有直力、橫力、虛力、實力之分。直力顯而橫力隱。虛力剛而實力柔。未學者力直而虛。是真力也。已學者力橫而實。此乃勁也。但勁之中。又分劍勁、功勁、崩勁、粘勁等。初學者多劍勁、功勁、崩勁。劍勁太直。難以起落。功勁（即蓄勁）太死。難以變化。崩勁太促。難以斬接。要皆強勁露形而不靈。藝高者多為粘巧勁。又靈又捷。不見其形。手到勁發。未中之先無勁。既中之後無勁。惟中肯之頃。疾如閃電。一發便收。斂氣凝神。毫不費力。夫陽勁以剛勝。陰勁以柔勝。如大風過處。百草俱偃。此為少林拳中之上乘功夫。太極拳亦然。全尚巧勁而不尚拙力。其人呆力愈大愈厚。則巧勁愈小愈促。故勁之門類綦繁。例如沾黏勁、聽勁、懂勁、走勁、化勁、借勁、發勁、引勁、提勁、沉勁、拿勁、開勁、合

勁、掤勁、捋勁、擠勁、按勁、採勁、挒勁、肘勁、靠勁、搓勁、撅勁、捲勁、鑽勁、截勁、冷勁、斷勁、寸勁、分勁、抖跳勁、抖擻勁、摺疊勁、擦皮虛臨勁等。其中尤以沾黏勁、聽勁、懂勁、化勁等數勁。爲該拳中之擅長特點。若能將此數勁了解。用之于身。則可明瞭太極拳之奧妙矣。蓋云太極拳至大成時。僅尙意而不尙勁。然初學者升階有級。入室由門。必須從勁着手。蓋不知用勁。卽不明運氣之功。不明用氣之功。則不知太極拳眞意。所謂登高必自卑。行遠必自邇。可見用勁實爲學習太極拳之初步綱領。故本篇對於勁之一項。擇其大要。分析述明。以爲初學者之研究焉。茲將各勁分述如下。

沾黏勁 卽不丟之勁。主前進。爲太極拳中最需要之基本內勁。由推手而來。初練時。兩手不知所覺。猶如木棍。漸復由手而臂、而胸、而背、以至週身皮膚。逐漸生有感覺。有感覺。始可沾黏。有沾黏。始可將敵吸住。爲我所制。此種沾黏。須由高明教師引領之。宛如蓄電池之過電。教師爲一有電之發電機。學者爲一無電之蓄電池。引領猶如過電。功成則如發電機已將電過入於蓄電池中。嗣後蓄電池亦能單獨發電。俗稱餵勁。以其如慈母餵食於小孩。日久以後。小孩亦知自食方法。故練習此勁至相當程度後。皮膚上有似雲似霧之氣。如漆似膠。一遇敵手。卽不丟不離。非但

兩手如此。週身皆然。其藝愈高者。氣愈厚。而面積愈大。但此氣不能目視。僅能自覺。或使具有同樣功夫者。互相感覺耳。故藝高之人。於推手時。一搭手卽知對方程度。其理卽在彼此沾黏圈圈面積之大小也。此勁爲練習太極拳推手中最重要者。初步必須練習。否則不能研究其他諸勁。此爲初學者不可不注意也。

聽勁 此聽、乃週身皮膚感覺之聽。非通常用耳之聽也。故在未練聽勁之前。必須先練沾黏勁。若不明沾黏。則不能聽。或以推手之綱領。全在懂勁。而未知不聽。卽不能懂。（懂其動作變化）猶如言語。若不用耳靜聽。卽不能會解人意。故欲懂非聽不可。太極拳之聽勁亦然。非先將己身呆力俗氣拋棄。放鬆腰腿。靜心思索而斂氣凝神以聽之不可。夫不懂如何能走。不走如何能化。不化如何能發。由此可知太極拳中之聽勁。甚爲重要。希學者深注意焉。

懂勁 能聽。然後能懂。此固爲一定之理。然聽或不準確。卽不能全懂。故懂勁一門。亦甚困難。非由名師口授。與自己切實研究不可。經相當時期後。方能全明其理。在太極拳推手中。未懂勁之先。固易犯頂、偏、丟、抗等病。然已懂勁後。往往易犯斷、結、俯、仰、各病。此乃後者在似懂非懂之間。斷結無一定之標準。皆因視聽不能準確。

尙未能達於眞正懂勁之境。倘能閃、還、擦、了、轉、換、進、退、行動自然。隨心所欲。如是方可謂眞正懂勁也。眞正懂勁之後。卽能得屈、伸、動、靜之妙。開、合、升、降之效。見入則開。遇出則合。看來則讓。就去卽升。果能到此地步。卽入神明之域。太極拳論中所云「懂勁後愈練愈精」。此之謂也。在未懂勁前。若先求尺、寸、分、毫。斯爲小功。不過末技而已。所謂能尺於人者。實非先懂勁也。必須懂勁後。神而明之。自能量尺、量寸、量分、量毫。能量然後能節、拿、抓、閉。到此境界。又分自己懂勁。於人懂勁二種。自己懂勁。接及神明。能反採戰己身中之陰。時時皆然。俗謂陽得其陰。水火旣濟。乾坤交泰。性命葆眞矣。此乃修道中要訣。若於人懂勁。視聽之際。隨遇變化。不着思慮形相。而無往不宜。自得太極之妙。此卽技擊中之要綱。上述兩種。乃爲太極拳之大成。故習太極拳者。非懂勁不可。如莫明此道。則難與言太極拳者矣。

走勁　卽不頂之勁。主後退。由懂勁而來。不懂如何能走。譬如人來勢。或高或低。或橫或直。或左或右。或長或短。原無一定標準。若不懂其勢。如何能走。走者走避人之重力。而不與之相抵之謂也。故搭手時。手部一覺人有重意。卽變爲虛。如遇偏重則偏鬆之。遇雙重則偏沉之。邁去其力。隨彼力之方向而去。不稍抵抗。使人處處

落空。毫不得力。所謂左重則左虛。右重則右杳是也。然初學者非遇大勁不走。是尙有抵抗之意。而非懂勁後之眞走也。走勁之樞紐。全在腰腿。腰腿無功。亦屬徒然。學者對於此節。亦不可不知焉。

化勁　化勁由黏勁與走勁而成。不丟不頂。隨感隨化。前進後退。左顧右盼。相濟不離。化之要點。全在我順人背。若能達此境界。則彼雖有千斤之力。亦無所用。故化勁在太極拳中洵爲重要。而化勁中須略含掤勁。無掤勁則又不能化。化勁要非以手或肩化之。全用腰腿。若用手或肩。是謂硬撥。非眞太極拳之化勁也。倘能順人之勢。或高或低。或橫或直。快慢相合。（化之太快。不能引其入彀。過慢仍未化去）沾而化之。至於直來曲化。或左或右。或上或下。使彼勁路變更方向。在乎隨機應用耳。但往復須有摺疊。進退須有轉換。使人不知己之勁路。直至對方勢背爲止。是謂眞化也。化後乃可拿可發。要亦不可化盡。化盡則己之沾黏勁易斷。而去勢隨之遠矣。又不能化之過後。過後則勢背。不能前進。至於化敵之發勁。須俟敵勁將出而未全出。將至而未全至之頃。隨勢而化。勿太早。或過遲。太早未到。無有所化。過遲已着。化之無益。至於化圈之大小。藝愈高者圈愈小。反之則愈大。或以太極拳全術敎化

者。非也。該拳實乃有化有發。化之得勢。則發亦自可矣。化不得勢。何能言發。全由學者領悟運用耳。藝高者後化即前進。其上身似往後化退。但下步同時已前進矣。此爲以退作進之法。誠奧妙無窮。每反之。初學者泰半以退步爲後化。實不知此乃逃避。而非眞化也。上乘者外操柔軟。內含堅剛。此堅剛非有意之堅剛。實乃練工日久。自然增長之內勁也。所難者內含堅剛而不施於外。即迎敵化人時。亦以柔軟應付堅剛。使人堅剛盡化無存。然此步功夫何等深玄。要非沾、黏、連、隨。已由懂勁而達神明之域者。不能輕靈玄妙。收四兩撥千金之效也。

引勁　引勁即人不動。而引其動。或人既動。而引其入於己之路線是也。人僅知化勁、拿勁、發勁。而不知有此引勁。實則引勁處於化拿之間。而較化爲難。蓋對方來勢。不能隨己心欲。故必須用引勁以引之。譬如兩物行走。方向不一。則無由相合。必須引之。然後乃能相合。至引之方法。須化到對方之勁將盡未盡時。如此方可引之入。發易言之。引勁乃欲引出對方背勢中之焦點。過對方藝淺者。固易爲之。若稍有能爲者。又須用假引之法。如引高打低。引直打橫。或故出一虛拳。以引之。使彼丹田氣上升。失却重心。在驚惶之際。出其不備。即可拿而發矣。故在發之先。須有拿在

拿之先。須有引。在引之先。須有化。斯爲一定之理。此種引勁之法。非專習有年者不能成。因引勁非僅手引。同時亦須應用身法、步法、腰法等。蓋引之愈長。則發之愈有勢。故太極拳論中所謂進之則愈長。退之則愈促。即此意也。但終不離沾黏二字。是又不可不注意。

拿勁　此勁較引化兩勁。尤爲難學。且在太極拳中。頗爲重要。蓋不能拿。即不能發。能拿方可發。發之不中。皆由拿之不準。拿實爲發之先鋒。拿至敵發呆頓而已之意。到時。即發其焦點。未有不中的。惟拿時須動作輕靈。重則易爲人知覺。變化脫去。其難亦即在斯。將拿未拿到之頃。若拿到後。敵即不能脫去。故拿之妙。妙在人不知不覺之間。但拿人必須拿其活節。如腕、肘、肩等處。否則易被人化脫。雙手拿人。猶如以秤衡物。重者秤錘移於外。輕者則移於內。務使高低輕重相等。勿失其衡。拿時除沉肩垂肘。含胸拔背。斂氣凝神外。己之重心。尤須注意。務須尾閭中正。頂懸步穩。勿失重心。所謂拿人不過膝。過膝即不拿。乃此意也。如離人遠。非己進步不可。不然有失去重心之虞。拿人非手拿。手拿純而易化。拿之樞紐全在腰腿。拿人非力拿。力拿呆而易脫。拿之主。使全在意氣。而拿之步法、身法、方向。亦均重要。非口授不可。功

深者拿人。一搭手無論何處。一索即得。且能使被拿者身不自主。隨其所欲。俗曰入節。但藝高者。往往拿而不發。其理乃因拿到後。人既知勢敗。必負已認屈服。可毋庸再施發勁。令人更覺難堪。此亦君子之道也。拿又分有形無形二種。有形者拿之圈圈愈小。其功夫愈深。反之圈圈愈大。其功夫愈淺。無形者在二人皮膚相黏。各施引拿時。藝淺者之圈圈。常被藝深者遮蔽。此種奧妙功夫。雖由名師教授。然非本身鍊之以恆。不克有成。

發勁　欲擊人。非發勁不可。不知發勁。焉能擊人。更無以言拳擊。其以太極拳爲養身者。可無言。如欲防身。則非知發勁不可。因太極拳若僅知化而不知發。是乃知守而不知攻。須知化中有時不能手手化淨。豈能安然無事。一有失敗。即牽連全部。進言之。縱不求勝於人。至少亦應不敗於人。故非一化一發（即一守一攻）不可。如此可使敵不能致全力於發。亦須顧及於化矣。故前輩發人有「出手見紅」之語。意爲一出手。即使敵人跌倒。不令人攻而守。或己守而攻。免得多費時間與精神也。實爲至理名言。否則既須注意於守。又須注意於攻。反使己之精神分散。爲人所乘。太極拳中之發勁。分有截勁、長勁、沉勁、鑽勁、寸勁、分勁、冷勁、斷勁、抖跳勁等。其

中截勁較長勁爲猛。鑽勁較沉勁爲厲。分勁較寸勁爲狠。其發人。能將人雙足離地。以一丈騰出爲佳。如人雙足不能離地。僅帶跳帶退。爲丈後者。練氣與勁不足。爰不能摧敵根騰起爲。至於冷勁。因引發人於不知不覺。故其勢甚猛。用之固不易。但爲藝高者所不取。蓋有損於君子之道也。何謂斷勁。斷勁乃在引人得勢後。中間內勁稍斷。隨即以全身蓄勁直發於人身。此勁猛烈異常。用於不知太極勁。或知而不精者。最爲靈驗。習固不易。但亦爲藝高者所不取。蓋因斯勁之發。全皆暗昧不明。殊非丈夫所爲。相傳昔日楊班侯發人。能使人雙足離地。一跌騰出三丈六尺。在今人觀之。楊之藝事。可謂高超矣。然其父楊露禪反不以爲是。其理亦以彼之發勁。實含有斷冷性。而非光明磊落。用心意巧發也。此外尚有抖跳勁。當己勁與敵勁黏住時。即用腰腿勁抖拍之。敵身則雙腳騰起。亦應之而拍於地。如拍毬然。尤奇者。先拍之若干下。復以長勁發之。敵發出後。亦能騰跳若干起。故此勁甚爲奧妙。發勁中除借勁鑽勁外。其他諸勁。在未發之前。均須有化引拿。拿之得勢。方能言發。不然發亦無效。此在初學者。固覺困難。然一勁通。後他勁亦可通矣。未有精一勁而不能使用他勁者也。學者於習發勁之初。當先知勁路。人之全身。何處爲根。何處爲枝。何處爲葉。人

之上身。何處爲根。何處爲枝。何處爲葉。人之下身。何處爲根。何處爲枝。何處爲葉。夫人之全身。足爲根。身爲枝。頭爲葉。人之上身。肩爲根。肘爲枝。手爲葉。人之下身。腿爲根。膝爲枝。足爲葉。故拿人發人。須先制其根。是謂登堂入室。亦即推敵推根是也。能明此旨。方可發人。否則猶如緣木求魚。終不可得。然以勁發人時。必有三種要點。(一)機勢。(二)方向。(三)時間。機勢、卽己勢順敵勢。背敵之重心。偏於一方。顯露其焦點。易言之。敵之重心已失。身上有一部份發呆(卽執住之一點)同時其氣上升也。方向、或上或下。或左或右。或正或隅。必須隨敵之背向而發之。時間、須恰當其時。卽在敵舊勁已完。新勁未生之時。(發呆時)或後退之時。不可或早或遲。早則敵勢未完。易生頂抗之弊。遲則敵已發覺而生變化。此三者。不可缺一。如知機勢而不知方向。易犯落空。或與敵相頂之弊。然知機勢與方向。而不知時間。亦易犯頂抗。或發之不足等弊。果能三者俱全。則發人甚易。猶如彈丸脫手。無往不利。反之發勢雖猛。仍無效用可言。除此三者以外。尙須注意己與敵之距離。過遠則勁不能達。太近則己勁被悶閉。不能發出。至於發勁之高低上下。亦有關係。人高我高。人低我低。人適低則我發其上部。人過高則我發其中部或下部。而敵之身軀長矮大小輕重。亦概須留

意。大抵矮者。宜發其上部。長者宜發其中部下部之間。上下輕重相當者。宜發其中部。上輕下重者。宜發其下部。上重下輕者。宜發其上部。此種輕重可於推手時用沾黏勁與引化勁偵知之。發之地點。有時發其呆實處。有時發其虛而不能變化處。有時手指引其力出而以掌發之。總之虛虛實實。先使敵意氣散亂。引出其焦點。然後發之。並隨屈就攣。人屈則隨其屈以發之。人攣則就其攣以發之。可隨機而運用。夫藝高者。己之焦點甚小。而發覺人之焦點甚大。且在敵之身上任何一部分。皆能引出焦點而發之。同時己身之任何一部分均可以發人。而其發人又在一剎那之間。隨引隨發。誠令人驚羨不置也。發勁時。須求週身一致。且出於不知不覺。發者本身自覺愈無勁。而受者愈覺沉重。反之本身自覺出勁甚猛。但被擊者並未受得。如其理想中之重量。此中原由。實因發者自覺有勁。其勁並未全部透出。其自覺無勁者。彼勁已全部透出矣。故發勁須如放箭。由中求直。當完全吐出。毋稍停留於手臂中。蓋發多不暢者。每有三停。以上肢言。一停於肩穴。二停於拐肘。三停於掌根。以下肢言。一停於胯。二停於膝。三停於踵。以中部言。一停於胸。二停於腹。三停於丹田。發時。己身應尾閭中正。虛領頂勁。含胸拔背。沉肩垂肘。坐腕伸指。兩臂直而不屈。(內勁

如九曲珠之成一大珠式）同時將背脊骨稍加凸出。並坐腰鬆胯。如鎗彈出鏜之狀。但坐腰不能向後。向後則勁縮於後而不能前發矣。發勁中內部氣之運用有二。一由前往後。俗謂由先天往後天。是爲丹田氣沉。再由丹田逼出。貫之於四肢。一爲由後往前。俗謂由後天往先天。是爲氣貼脊背。再由脊背而出。貫之於四肢。發人之勁。一如拋物。欲拋則拋。切不可稍有要拋不拋之疑慮。設有此思慮。則意氣易斷。意氣既斷。何能發人。故發人時。須斂氣凝神。目注對方。切勿視地。防人跌倒。視地則勁往下。太極拳論中所謂仰之則彌高。俯之則彌深。即此謂也。須知神之所在。意氣隨之。勁雖發出。而意氣依然不斷。所謂勁斷意不斷。意斷神可接。是也。藝高者能隨化隨發。其中含有一小圓圈。功愈深則愈小。半圈化。與半圈發。因此常不見其形。此即所謂進即是退。退即是進。收即是放。放即是收也。相傳昔時楊健侯一日坐於庭中。手持菸筒吸煙。其徒前趨請益。乃命徒以拳盡力擊彼腹。徒拳將着。楊在一笑一哈之頃。將腹一鼓。徒跌出庭外。楊仍安坐吸煙如常。其徒竟不明由何勁而被拋出。楊之長子少侯。在金陵時。一日道遇瘋犬。犬撲其腿。將及未及之際。楊用膝一屈。犬即騰出數丈。此皆上乘發勁之妙用。亦神乎其技矣。

借勁　爲太極拳中奧妙而上乘之發勁。非藝高者不能應用。因借勁之發人。無引無拿。其間僅含有少許化勁耳。隨到隨發。不加思慮。其速猶如風馳電掣。乘人之勢。借人之力。高來高往。低臨低去。無須覓其焦點。背勢。能使敵不知不覺而出。其尤奇者。敵來亦去。敵不來亦往。來勢愈大。則被擊之勁愈猛。打手歌中所謂牽動四兩撥千斤者。即借勁之謂也。能借勁則力小可控力大。弱者可攻強者。倘更能善於此道。則人之任何部份。皆可借之。而己之任何部分。咸可發之。惟發人時。必須腰腿一致。沉肩垂肘。含胸拔背。尾閭中正。以意氣發出。尤須顧及時間。不可或早或遲。早則敵勁未出。何由假借。遲則己身已中。無能爲矣。最恰當之時間。爲敵勁將出猶未全出。或將到而未全到之際。在斯一剎那間發之。方爲有效。猶如人之入室。一足正將踏入而室門忽閉。人即無從入內。而反被門叩出。又若人之說話。正待開口發音時。即掩之口。被掩則氣阻音塞。無言矣。由此可知借勁之學習。實匪易事。倘能運用自如。是謂太極拳中之上乘者。上述發勁項內楊家父子所發之勁。蓋即此借勁也。

開勁　見入則開。即見人勁來時化開之謂也。開勁乃方勁而有開展之意。用以逮人之內門。其勢非常勇猛。用時身法步法。皆有相聯關係。距離不能過遠。過遠

則不能運用。開時須用腰腿勁。加之以意氣。並非祇用手臂。若僅以手臂硬開。則呆
而鈍。開敵至適當程度。恰到好處時。當即發之。過則己勁易斷。即失效用。不足又反
為敵所乘。總之。須開至己順人背時為止。開之得勢。即可直迫敵身。任意所為。但藝
高者往往故意自開其門。任敵進入。待彼深入。即乘機反攻之。此種反施之法。合於
老子所謂欲取姑先予之說。又如竊賊盜物相同。若不入汝室。何以捕之。待彼入後。
將盜汝物時而捕之。既容易又合理。開勁在十三勢拳架中應用甚多。如提手上勢。
白鶴涼翅。如封似閉等。要在學者自能檢討之耳。開勁非僅化人。亦可發人。其發人
含有掤意。故開後即須發。不發則失其機矣。

合勁　開之反為合。俗謂一陰一陽。一開為陽。一合為陰。有開必有合。有合必
有開。故開合二字。有連帶關係。說去則合。即乘敵去合之之謂也。合為圓勁。亦即緊
湊之意。合時用腰腿勁。須沉肩垂肘。含胸拔背。氣黏脊背。在十三勢拳式中。如提手
上勢。手揮琵琶。如封似閉。合太極等。皆有合勁之意。合勁於太極拳中甚為重要。發
勁時多合此意。蓋能將週身之氣。合而發敵之焦點。則敵無不創焉。故十三勢行功
心解所謂「行氣如九曲珠。無往不利。」一說即發勁之時。合聚氣一鼓而出。如九

珠合而為一。蓋發勁無此。則氣不能凝。不凝則散。發亦無效。

提勁　提即提上拔高之謂。亦即太極拳中沾之一字。其效用乃拔敵之根。使
其失去重心。敵重心既失。則勢敗矣。惟本身重而提身輕者固易。反之則雖非用巧
法不可。此種巧法。即乘人不覺時。往前進步。用腰腿勁向上沾提。使人在不知不覺
間失去重心。至提之方法。全在腰腿。非用手提。手提則重而笨。易被人發覺。故提時
足部當取虛實。丹田氣鬆。虛領頂勁。氣貼脊背。尾閭中正。斂氣凝神。眼神注視對方。
大有拔山提樹之概。此外對於方向、距離、身法及步法。尤應與對方湊合。不然仍屬
無效。是在運用者隨機應變耳。提之得勢。加以後引。則無論何勁。皆可發擊。敵未有
不出焉。此即打手歌中所謂「引進落空合即出」之意也。但提勁非藝高者不辦。
不然反為人乘虛而入。弄巧成拙。學者不可不注意也。

沉勁　沉與重。人均以為一也。實則非耳。蓋重為有形。沉為無形。重力呆而滯。
沉勁活而有似鬆非鬆。似緊非緊之形。與重絕不相同。學者在推手時。對於沉、重、輕、
浮。大都不能分析了然。故每易誤入歧途。著者有鑒於斯。特將該「沉重輕浮」四
字。縷述如下。俾習者有徑可蹤。而達正途。蓋雙重為病。由於填實。填實則氣閉力呆。

雙沉不爲病。因其活潑能變。雙浮爲病。由於飄渺。雙輕不爲病。因其自然輕靈。然輕浮亦不等也。半輕半重不爲病。偏輕偏重斯爲病。因半者半有着落也。偏者偏無着落也。偏無着落則失方圓。半有着落不出方圓。半沉半浮爲病。失於不及。偏浮偏沉爲病。失於太過。半重偏重爲病。滯而不進。半輕偏輕爲病。靈而不圓。半沉偏沉爲病。虛而不實。半浮偏浮爲病。芒而不圓。然則果如何而後可。吾曰。雙輕不進於浮。是乃輕靈。雙沉不進於重。是乃離虛。此二者。斯爲最佳也。總之。內須輕靈不昧。而外氣清明。能留於肢體。始爲正法。發勁能沉。則敵出更廣。因丹田之氣。由背而臂而手。達於敵身。使敵騰空躍出。如拍球然。拍之愈急。其升愈高。此勁剛猛。爲發勁中重要之一。太極拳論中所云。「如意要向上。即寓下意。若將物掀起而加以挫之之意。斯其根自斷。乃壞之速而無疑」。即上述大意也。學者不可不注意耳。

掤勁　此勁在推手中甚爲重要。推手時如無掤勁。一搭手後。即爲人所壓癟。無以相抗。但掤敵非用手臂。須用腰腿。加以意氣。使敵不易攻入。此爲防守之法。若欲發敵。則未掤之先。應往後向下。用引勁誘之。使其勁出而顯有焦點。復藉其勁而掤之。無不獲勝。否則對方勢必空虛。無由借假。不能掤也。掤之地點。以人活節。或拗

處爲最佳。蓋使其不易化脫也。掤至適當時機。亟須發擊。不然徒勞往返。有何意義。掤發人時。須凝氣斂神。眼神注視對方。若掤東視西。則無效矣。

擠勁　擠者。一手（掌緣近腕處）沾人腕部。一手（肱部）黏人臂。擠其至己身後。所以補其他發勁之不足也。蓋其他發勁敵多往後跌出。如彼已知此弱點。故將重心前仆。不使後仰。斯時當用擠勁。乘其前仆。即引擠之。使彼前仆而跌至己身後方。然功淺無沾黏勁者。可勿用之。蓋易被人乘隙而直入也。縱有沾黏勁者。若擠之不得其法。亦多不克制敵。其故有二。一則不能引敵。蓋未擠之前。須故意先用掤勁。掤則對方必起抵抗。有此抵抗力。方可擠也。二則不明擠之方向。初學者擠之方向。多用直線。此在藝高者。有身法步法。固能爲之。若技藝不精。反不如用三十度左右之斜角線爲佳。因前者之勁易被滑脫。後者猶可借人勁也。擠人之主動關鍵。全在腰腿與意氣。而非手臂也。夫擠之初。己身腰腿應略上升。掤至胸口。前人背己順時。乃坐腿鬆胯轉腰而擠發之。但已過則不能發。未到亦然。蓋已過則勢盡。發亦無能。未到尚難得勢也。故以擠發勁時。須全身精神貫之。眼神尤須注視對方。即對方跌倒。亦須注視。勿怠。此即十三勢行功心解中所謂「勁斷意不斷」是也。擠勁

在推手中甚爲重要。不能擠。卽不能使對方前俯。更不能移動其重心。重心不動。取勝難矣。

擠勁　擠者。乃以肱部（卽小臂）擠擊人身之謂也。爲推手中主要動作之一。不可過高或過低。擠生於敵㨰己之後。故欲擠之勢。足先須故意任彼㨰足。而變擠擠之。擠亦可用於人靠之後。但擠不能用手臂之力。須用腰腿勁。加以意氣。其姿勢應圓滿。勿生稜角。頂懸身正。沉肩含胸。尾閭收住。上身勿向前仆。免失重心。若用力擠。則己臂反易爲敵借勁。故藝高者能將擠氣貫於人之足部。使人處於背勢。身體不得自由。其發可用長勁、沉勁、截勁等。惟初學推手。在四手中。泰半缺擠一手。故推手發圈不甚圓滿。希學者加以注意焉。

按勁　按、按乃以單手或雙手按人身之謂也。按以順步爲得勢。否則不易爲也。按中有開合之意。並含有由前往後之一線圈。倘如僵直按。旣失效用。而反爲人所制。至按之開合。須手足相應。前進後退。有升降之勢。藝高者用按法。以起步爲虛。落步爲實。虛則爲引。實則爲發。按須用腰腿勁。加以意氣。又須眼神注視。虛領頂勁。然亦不可去之太遠。太遠。反易被人借勁。如能藉腰腿之前伸。手臂蠕蠕按出。人必覺

累而受制矣。按時須頂懸身正。沉肩垂肘。含胸拔背。坐腰鬆胯。收住尾閭。上身勿前仆。仆則重心向前。易被㨰出。故須謹愼。凡藝高者按人。大都在其眞勁未發之前。卽可使對方勢背。自動傾仰跌跌。按之發勁中亦分有長勁、截勁、沉勁等。尚望運用者隨機而施之也。

採勁　採、採卽以手執人手腕或肘部。往下沉採之謂也。其效用與㨰略同。欲使敵人重心已向前時。而乘機更使其前仆。此採非用手。手採則功效小。須用腰腿勁。加以意氣。採如得勢。能使對方頭昏眼眩。連跟全身採起。跟起卽可發之。惟採人不能採兩邊。因祇採一邊。可使對方重心偏於一方。否則反被其借勁而不失重心。夫採人不可採之過輕。輕則易爲所借。故不採則已。採則必須採足。方爲有效。採時宜己身中正。沉腰坐腿。含胸拔背。沉肩垂肘。氣沉丹田。眼神下視。太極拳論所云「仰之則彌高。俯之則彌深」卽此謂也。十三勢拳架中海底針一勢。卽爲採之用法。海底針後連以扇通背。是卽採後隨發之意。

挒勁　此勁在太極拳中不甚運用。故知者甚少。不如掤、㨰、擠、按、採、靠等勁爲人所熟悉。然此勁實甚重要。學者不可不知。譬如己在傾仰勢背之際。欲使轉順。卽

須運用此勁。他勁不能為也。挒勁用於攦或採之後。其用法。一手按住人臂。一手即用手背反挒人之領際。使人後仰傾跌。如已被人用野馬分鬃至勢背後仰之時。即可用挒以轉順勢。反借其勢使之後仰。此即藝高者所謂吃何樣還何樣。彼欲使我仰跌。我即以仰跌還彼也。挒又分橫挒採挒等法。但均須用腰腿之勁。而不用手也。用時應注意與對方之距離。不可過遠。遠則無效。故當用身法步法使之湊合。方為有效。此外尤須防己內門。否則弄巧成拙。反為人乘隙而入矣。

肘勁　手之擊人。（包括指掌拳腕）應有相當距離。太遠固易犯手未到而勁已斷之病。過近則勢閉而又不能發。故欲彌此缺點。在距離過近。用手不得勢時。惟有用肘勁以助之。肘為人之二門。較手為短。發之得勢。較手為猛。可直攻人之心窩。是為毒手。發時須與膝相合。用腰腿勁加以意氣。而身體正直。虛領頂勁。合胸拔背。沉肩垂肘。尾閭收住。眼神注視對方。亦為主要條件。大攦中之肘。合於人攦己時。以肘還擊之。推手中之肘。合於分開人手之時。一手執人手。一手用肘擊其胸口。此勁雖屬兇猛。然用不得其法。反為敵借勢。故用時不可不注意之。

靠勁　靠乃以肩靠人之胸口。其勢又較肘更屬。用之於己身與敵距離更近

之處。勁肘之被閉而不能發勁時。靠時己身中正。肩與胯合。不可以肩硬撞敵身。須在己身與敵雙方皮膚相接觸之際。以腰腿勁加以意氣靠之。或上或下。隨機而行。至於己之身法步法。尤應注意。順步須插入敵之襠內。成丁字形。否則不能得勢。靠在大攦中用之甚多。故學者極易明瞭。惟靠時應虛領頂勁。含胸拔背。尾閭中正。眼神注視對方。即對方已倒亦然。此外更須防護己之面部。及所靠之手臂。不然一有疏忽。則易為人擊面或擯臂之虞。故靠時另一手須護於靠之手臂肘彎處。以防不測。能靠則身瘦勁小者。亦可以攻力厚之人。因肩勁較手勁肘勁為大故也。

長勁　即柔慢而伸長之勁。用之於手、臂、肘、肩、腰、胯、膝、腿、足。或週身各部均可。在推手中引拿人之後。將己勁漸漸伸長。發於敵身焦點之上。倘其後化。至不能再化時。勢必騰出。如遇敵勁阻撓。則己勁須繞曲前進。隨其勢勿丟勿頂。有隙則進。斯種情形。若以線穿一九曲之珠。勁大線折。不能進。勁小遇阻。亦不能進。非隨其曲彎勢。以巧勁穿之不可。十三勢行功心解內所謂行氣如九曲珠。無往不利。一說即此謂也。發時須沉肩垂肘。尾閭中正。用腰腿勁。加以意氣。藝高者用長勁時。或先用截勁。參以長勁。或先用長勁。至敵將出未出時。補以截勁。先截後長。則對方先倒退。退

至長勁完時復勝出。先長後截。則對方先勝出後倒退。因先後所發之勁。咸蓄於敵身。先入後出。後入先出。譬如彈簧。旋之愈久。則弛亦愈久。旋之甚暫。則弛亦甚暫。非弛至盡處不止。夫太極拳之奧妙。卽在於此。故練習太極拳者。長勁不可不知也。

截勁 一名剛勁。用之於手、臂、肘、肩、腰、胯、膝、腿、足。或遇身各部均可。其運用全在引人落空。將知而不能變化之際。隨卽對其中心發之。故其勢速而促。被擊之人。跌勢甚猛。發時應虛領頂勁。含胸拔背。沉肩垂肘。尾閭中正。斂氣凝神。用腰腿勁。加以意氣。眼神注視對方。卽對方已倒亦然。此勁發出。有弧線形及直線形二種。隨勢應用。初學者欲用之。得法固非易事。

鑽勁 卽入勁。用之以指或拳。其用於與人皮膚相觸之時。如鑽之入木。旋轉而入。此勁甚爲勇猛。可以擊傷人之內部。用時含胸拔背。沉肩垂肘。虛領頂勁。氣沉丹田。全以意氣發出。此勁亦可破人內功。如氣功閉口功之類。確爲太極拳中之專長勁。但用之地點不合。卽易傷人。初學者可不必深究。以免傷人。故本篇亦從簡而言。至於此勁之練法及發人何處穴道。非經名師口授心傳不可。

凌空勁 此勁異常奧妙。近於神秘。而非目覩者所能信。實乃一種精神上之

作用而已。藝高者發此勁時。僅須口中一哈。對方卽雙足離地而後退。蓋因被發者。精神已爲發者所吸引。無可抵抗。然被發者必須先明沾黏等勁。故一哈之後。卽由感覺而後退。否則發者仍無效。此勁雖奧妙莫測。但學者可不必深求。僅作遊戲觀可耳。相傳昔時楊健侯少侯父子能吸引燭火近尺。一手隔之。火光遂熄。卽凌空勁中之一法。惟此功夫今已失傳云。

以上爲太極拳主要之勁。或黏、或走、或引、或化、或拿、或發。此外尚有掇勁、提勁、擲勁、捲勁、寸勁、分勁、抖擻勁、摺疊勁、及擦皮虛臨勁等。種類甚多。因非必需。故從略。總之。功夫先練開展。後練緊湊。緊湊得法。再研究尺寸分毫。由尺而寸、而分、而毫。達乎縝密。乃不動而變。至於用法。能僅、能化、能拿、能發。後太極拳中任何一勢一式。或另一種散手法。或已至少林派拳中一著。均可參入應用。祇須分清外門內門上中下三部。得機得勢。隨意運用。不必拘於一式或一法也。學者如欲求各勁之澈底了解。非由高藝名師口授心傳不可。本編僅述其大要耳。

太極拳之樁步

太極拳之樁步。分爲馬步及川字式二種。前輩練太極拳。必先練此兩種步法。使下部有勁。不至飄浮。而後進習架子推手。方克有濟。良以此種步法。正如建造房屋之基礎。基礎若不鞏固。試問極閣崇樓。高堂巨廈。又安能持載其上。稽現今學者。多不從此着手。以求漸進。初練卽爲盤架子推手。須知不經此步功夫。則下部無功。重心易失。故本編特揭而出之。以促學者之注意。而免盤架子時。腿部不能過於坐低。姿勢不能過於求其準確。推手時易犯一採卽俯。一按卽仰之弊。故欲練太極拳眞功夫者。非先練樁步不可。此種練習時間不拘長短。惟須持之有恒。行之有素。一月後卽能見效。至練之方法。分列於後。

馬步站樁

兩足並行分開。距離較兩肩略闊。身體下蹲。兩膝微屈。（見圖）重心分於兩腿。上身正直。懸頂鬆腰。含胸拔背。沉肩垂肘。尾閭中正。眼神視手。斂氣凝神。以鼻呼吸。兩臂屈彎。雙手向前。掌心相對。宛如抱球。鼓時分爲一升一降。一升卽身略升上。

馬步站樁式

兩手稍開。氣爲吸。貼於脊背。一降卽身略下坐。兩手稍合。氣爲呼。沉於丹田。總之。兩手一開一合。如肺之動作。然初學時。每次祇須五分鐘。漸久漸加。日久以後。除下部穩實有功及週身四肢內勁皆加厚外。而丹田之氣。亦充足矣。

川字式站樁

立正。右足向前踏出半步。足跟着地。足尖略翹起。屈左腿。兩足距離約一尺。左右。勿過近或過遠。上身正直。臀部勿突出。含胸拔背。虛領頂勁。尾閭中正。眼神視手前方。無思無慮。氣一吸。貼於脊背。一呼。沉於丹田。身往下蹲。全身重心大部寄於左腿。兩臂略彎。雙手向前平伸。沉肩垂肘。坐腕。手指微屈。分開向上。右手在前。左手在後。略近胸前。掌心參差相對。宛如抱球。上身肩、肘、腕、與下身胯、膝、足。均須相合。卽肩與胯合。肘與膝合。腕與足合。週身輕靈。無絲毫拙力。務求自然。姿勢與十三勢拳式中。提手上勢相同。（見卷五第五頁提手上勢圖）此爲右式。左式一切動作如同

右式。惟左手左足在前。狀如十三勢拳式中手揮琵琶式。（見卷五第六頁手揮琵琶圖）練習該項樁步。不論時間長短。如能有恆。於人身內部意氣。週身內勁及腰腿功夫。皆有莫大之益。助按此式含有前進、後退、左顧、右盼、中定、以及攻守等勢。故在太極拳中極爲重要。前輩對於此步功夫。雖練之數十年。每晨仍練習不怠。蓋此式乃練意、練神、練氣。故也。故練習太極拳者。切勿等閒視之。至於其他單式練法。十三勢拳式中任何一式。均可依此法單獨練習。此種單式練法。自古迄至清季楊健侯。咸以此單式練法教授學徒。其重要可知。

單練式基本採腿法

拳術中採腿較踢腿尤爲凶猛。踢腿以足尖或足緣踢人。採腿則用足心採踏人膝蓋或迎面骨。其勢甚厲。凡被採者非死即傷。太極拳中用此腿甚多。但教者多不願明言之。恐傷人故也。惟求太極拳踢腿穩實。非練採腿不可。練法如右足採人。則右手作引拿往後。左手掌伸前閃人面部。手臂宜彎。不宜過直。同時右足心即往前下採。採時身體略斜而往下蹲。雙手同時前後分開。左膝略彎。重心寄於左腿。（見圖）上身含胸拔背。氣沉丹田。虛領頂勁。坐腰鬆胯。左足採人時。則左手作引拿

採腿式

往後。右手掌伸前。閃人面部。左足心即同時往前下採。右膝略彎。重心寄於右腿。餘同上。此種左右採腿可同時繼續練習。久練之後。除週身四肢能一致外。並使腰腿皆有坐勁。否則如欲以腿踢人。一足未起。而一足已浮。人未倒而己已先倒矣。故此種單練式基本採腿法。學者不可不知也。

太極拳初步健身運氣法

人身內部氣之重要。已詳述於卷一第七頁「論意與氣」及第九頁「太極拳中氣之呼吸及運氣法」二章內。惟學者不由初步簡易方法入手。終恐不易得其眞諦。本篇爲求闡述詳明計。爰將初步健身運氣方法。用圖繪出。以明呼吸與動作之脗合。及先天氣與後天氣（卽上層氣與下層氣）之降升。俾學者有徑可蹤。作爲升堂入室之階梯。而免誤入歧途。枉費工夫。斯種健身運氣方法。除學者能藉以鍛鍊內氣外。倘可使習太極拳者在旅行或環境不許可練習太極拳（卽盤架子）時。得以舒展筋骨。調和氣血。增加內勁。使工夫不致中輟。曾見前輩精於楊派太極拳者。多諳練此法。但均視爲珍秘。不願輕易傳人。洵屬可惜。倘有人以之作爲八段錦而練深呼吸者。則獲益更非淺鮮。希學者切勿漠視之。

（**註意**）氣之呼吸。須求其自然。不論呼時或吸時。當徐徐而行。切勿操之太速。或屏壓抑制。致生流弊。望學者愼之。

第一式

兩足平齊立定。頭正直。（虛領頂勁）眼向前平視。舌抵上腭。唇齒相合。（與太極拳起勢同）以鼻呼氣。（中焦之氣分爲上下二層。上由鼻呼出。下漸漸沉入丹田。）沉肩垂肘。含胸拔背。兩手掌心下按。手指前伸。勿用拙力。臂之肘部略曲。勿太伸直。週身鬆開。精神提起。貫至頭頂。「見圖1」此式動作一個內氣呼吸轉換。亦祇有一呼字。

虛領頂勁
呼
週身鬆開
沉肩垂肘
呼－氣沉丹田

圖（1）

（**註**）初學者當先由動作入手。至於鼻之呼吸。氣之升降。隨其自然可矣。不必有所拘泥。因在內氣未貫通前。倘若過於注意。及內氣或有流弊發生。初學者宜加注意焉。

第二式

兩手同時左右平行向上分開。與肩齊。掌心向下。手指伸直。「見圖2」氣在兩手分開時。由鼻吸入。（丹田氣「卽下層氣」遏上貼於脊背）至兩手分齊後。動作將定時。改吸爲呼。（下層氣沉入丹田）此式雖祇有一個動作。但內氣呼吸

有二次轉換。

第三式

兩手同時向內抱合（上層氣由鼻吸入下層氣貼於脊背）右手置於左手上。成斜十字形掌心朝下。「見圖3黑線手臂部」一含胸拔背兩手同時下翻掌心向裏。手指下垂。（上層氣爲呼下層氣沉入丹田）「見圖3虛線手臂部」此式動作有二內氣呼吸亦有二。

第四式

兩手同時向裏往上翻轉。右手轉至左手內部兩手掌心均向裏上身漸漸略下蹲雙膝漸漸微屈。「見圖4」（上層氣爲吸。下層氣貼於脊背）此式動作內

二　圖（2）

三　圖（3）

氣均爲一。

四　圖（4）

第五式

兩手同時向下往裏收至兩胯旁掌心朝上。手指前伸身漸漸上升膝漸漸撑直。「見圖5」（上層氣仍爲吸下層氣仍貼脊背與第四式內氣聯貫爲一）此式動作內氣均爲一。

五　圖（5）

第六式

兩手同時向上往前伸出與胸齊。掌心朝上手指前伸。上身漸漸向下略蹲。雙膝漸漸微屈。（上層氣爲呼。下層氣沉入丹田。）「見圖6」此式動作內氣均爲一。

圖(6)

第七式

兩手同時左右平肩分開掌心朝上。手指伸直「見圖7」氣在兩手分開時爲吸。（下層氣貼於脊背）至兩手分齊後。動作將定時。改爲呼。身漸漸上升。膝漸漸撐直。（下層氣沉入丹田）此式動作一。內氣二。

圖(7)

第八式

兩手漸漸握拳向上往內。同時升至兩耳旁。虎口朝上。拳勿握緊。兩臂勿稍有拙力。週身當鬆開。含胸拔背。身漸漸向下略蹲。雙膝漸漸微屈。「見圖8」（上層氣爲吸。下層氣貼脊背。）此式動作內氣均爲一。

圖(8)

圖(9)

第九式

兩拳同時外翻。虎口左右相對。拳心向外。「見圖9」（上層氣仍爲吸下層氣仍貼脊背與第八式內氣聯貫爲一。）

此式動作內氣均爲一。

第十式

兩拳變掌同時左右往下分開與肩齊。掌心向下。手指伸直。身漸漸上升。膝漸漸撐直。「見圖10」（上層氣爲呼下層氣沉入丹田。）此式動作內氣均爲一。

第十一式

圖十（10）

兩掌復漸漸握成拳形。（1）向上往內同時升至兩耳旁。虎口朝上。合胸拔背。身漸漸向下略蹲。雙膝漸漸微屈。如第八式。「見圖11黑線手臂部」（上層氣爲吸。下層氣貼脊背）。（2）兩拳同時上升至太陽穴旁。身漸漸上升。膝漸漸撑直「見圖11虛線手臂部」（上層氣仍爲吸。下層氣仍貼脊背）。（3）兩拳同時再上升至頭頂。「見圖11虛線手臂部」（上層氣仍爲吸。下層氣仍貼脊背）此式動作三內氣一。

圖十一（11）

第十二式

兩拳變掌。（1）復同時向上舉托。掌心朝上。手指相對。身再漸漸上升。膝再漸漸

撑直。足跟略提起。「見圖12黑線手臂部」（上層氣爲呼。下層氣沉入丹田。）（2）兩手向內又合成斜十字形。右手在上。左手在下。掌心均向外。「見圖12虛線手臂部」（上層氣改爲吸。下層氣貼脊背。）（3）兩手同時左右下落。置於胯旁。掌心朝上。手指前伸。身膝足漸漸下落。歸至第五式原狀「見圖12虛線手臂部」（上層氣仍爲吸。下層氣仍貼脊背。）此式動作三。內氣二。

圖十二（12）

第十三式

（1）頭部正直。兩手同時向內又合。置於小腹前。掌心朝上。兩手大指相對。左手在上。右手在下。「見圖13」（上層氣爲呼。下層氣沉入丹田。）（2）兩手臂不動。頭部隨腰腿向左旋轉勢往後轉視。至頭部

圖十三（13）

不能再轉時爲止。（上層氣爲吸下層氣貼脊背）（3）頭部同轉至原狀。（上層氣爲呼下層氣沉入丹田。）（4）頭部隨腰腿向右旋轉勢往後轉視至頭部不能再轉時爲止。（上層氣爲吸下層氣貼脊背。）（5）頭部復同轉至原狀。（上層氣爲呼下層氣沉入丹田。）此式動作內氣均爲五。

（註）此式頭部左右往後轉視加行二次三次均可。惟轉至頭部正直時爲止。

第十四式

兩手掌心同時往內下翻。手背朝上。上身向前彎腰下俯。兩手掌心着地。手指相對。膝部仍直勿曲。倘初學者兩手不能着地。則彎至適當處爲止。可勿勉強。日久腰部柔軟後。自能着地。「見圖14」（上層氣爲呼。下層氣沉入丹田。）此式動作呼吸均爲一。

（註）此式升俯彎腰動作。亦可加行二次或三次。

第十五式

圖十四（14）

身上升。立直。兩手交叉成斜十字形。掌心向內。右手在外。左手在裏。含胸拔背。身漸漸向下略蹲。雙膝漸漸略屈。「見圖15」（上層氣爲吸下層氣貼脊背。）

圖十五（15）

圖十六（16）

第十六式

（1）左手向上舉托。掌心朝上。右手同時下按。掌心朝下。手指伸直。身漸漸上升。膝漸漸撑直。「見圖16黑線手臂部」（上層氣爲呼下層氣沉入丹田。）（2）兩手同時上下抱合。復交叉成斜十字形。如第十五式。惟左手在外。右手在裏。含胸拔背。身漸漸向下略蹲。雙膝漸漸微屈。「見圖16虛線手臂部」（上層氣爲吸下層氣貼脊背。）此式動作呼吸均爲二。

第十七式

（1）右手向上舉托。掌心朝上。左手同時下按。掌心朝下。手指伸直。身漸漸上升。膝漸漸撑直。「見圖17黑線手臂部」（上層氣爲呼下層氣沉入丹田。）（2）兩手同時上下抱合。復交叉成斜十字形。如第十五式。含胸拔背。身漸漸向下略蹲。雙膝漸漸微屈。「見圖17虛線手臂部」（上層氣爲吸下層氣貼脊背。）此式動作呼吸均爲二。

圖十七（17）

第十八式

（1）兩手同時下翻。掌心向裏。手指下垂。身與膝之狀態同上式。（上層氣爲呼。下層氣沉入丹田。）「見圖3虛線手臂部」此式動作內氣均爲一。

第十九式

兩手同時向裏往上翻轉。右手轉至左手內部。兩手掌心向裏。身與膝之狀態同上式。「見圖18」（上層氣爲吸下層氣貼於脊背。）此式動作內氣均爲一。（與第四式同）

圖十八（18）

第二十式

兩手同時往下向後收至兩胯旁。掌心朝上。手指伸直。身漸漸略上升。膝漸漸略撑直。「見圖19」（上層氣仍爲吸下層氣仍貼脊背）此式動作呼吸均爲一。（與第五式同）

圖十九（19）

第二十一式

兩手同時左右略分。上提至兩脅旁。復向下按沉。掌心朝下。身漸漸再上升。膝漸漸再撑直。歸至第一式原狀。「見圖20」（上層氣爲呼下層氣沉入丹田。）與第一式同。全套完畢後。略停片刻。使週身氣血行走歸回原狀而止。

圖二十（20）

（附註）在練畢全套健身運氣法（或盤架子或推手或大攌等）後倘能兩足並行分開距離較兩肩略闊。身體下蹲。兩膝微屈成馬步式。上身正直。虛領頂勁。鬆腰鬆胯。含胸拔背。沉肩垂肘。尾閭中正。兩臂屈彎。手指向前。掌心朝下。「見圖21黑線手臂部」將兩手臂及兩膝部用腰腿勁隨意抖動一二百下。抖畢後兩臂左右平肩分開。手指伸直。掌心朝下。復抖動一二百下「見圖21虛線手臂部」使週身氣血流通。心身舒暢。其獲益之甚。則尤非言可喻。

圖二十一（21）

太極拳（即長拳亦即十三勢拳）名稱

(一)太極拳起勢 (二)攬雀尾（右式） (三)攬雀尾（左式） (四)掤 (五)攌 (六)擠 (七)按 (八)單鞭 (九)提手上勢 (十)白鶴涼翅 (十一)摟膝拗步（左式） (十二)手揮琵琶 (十三)摟膝拗步(一) (十四)摟膝拗步(二) (十五)摟膝拗步(三) (十六)手揮琵琶 (十七)摟膝拗步（左式） (十八)撇身捶 (十九)上步搬攔捶 (二十)如封似閉 (二十一)抱虎歸山 (二十二)掤攌擠按 (二十三)斜單鞭 (二十四)肘底捶 (二十五)倒攆猴（右式） (二十六)倒攆猴（左式） (二十七)斜飛勢 (二十八)提手上勢 (二十九)白鶴涼翅 (三十)摟膝拗步（左式） (三十一)海底針 (三十二)扇通背 (三十三)轉身撇身捶 (三十四)進步搬攔捶 (三十五)上步掤攌擠按 (三十六)單鞭 (三十七)雲手 (三十八)單鞭 (三十九)高探馬 (四十)右分脚 (四十一)左分脚 (四十二)轉身蹬脚 (四十三)左右摟膝拗步 (四十四)進步栽捶 (四十五)轉身撇身捶 (四十六)進步搬攔捶 (四十七)右踢脚 (四十八)左打虎 (四十九)右打虎 (五十)右踢脚 (五十一)雙風貫耳 (五十二)左踢脚 (五十三)轉身蹬脚 (五十四)撇身捶 (五十五)進步搬攔捶 (五十六)如封似閉 (五十七)抱虎歸山 (五十八)掤攌擠按 (五十九)橫單鞭 (六十)野馬分鬃（右式） (六十一)野馬分鬃（左式） (六十二)野馬分鬃（右式

）（六三）左攬雀尾　（六四）上步掤攦擠按　（六五）單鞭　（六六）玉女穿梭（一）　（六七）玉女穿梭（二）　（六八）玉女穿梭（三）　（六九）玉女穿梭（四）　（七十）左攬雀尾　（七一）上步掤攦擠按　（七二）單鞭　（七三）雲手　（七四）單鞭　（七五）蛇身下勢　（七六）金鷄獨立（右式）　（七七）金鷄獨立（左式）　（七八）倒攆猴　（七九）斜飛勢　（八十）提手上勢　（八一）白鶴涼翅　（八二）摟膝拗步　（八三）海底針　（八四）扇通背　（八五）轉身白蛇吐信　（八六）進步搬攔捶　（八七）上步掤攦擠按　（八八）單鞭　（八九）雲手　（九十）單鞭　（九一）高探馬　（九二）十字手　（九三）轉身十字腿　（九四）摟膝指襠捶　（九五）上步掤攦擠按　（九六）單鞭　（九七）蛇身下勢　（九八）上步七星　（九九）退步跨虎　（一〇〇）轉身擺蓮　（一〇一）彎弓射虎　（一〇二）撇身捶　（一〇三）上步搬攔捶　（一〇四）如封似閉　（一〇五）合太極

太極拳

（一）太極拳起勢　兩足平行分開立定。距離略與兩肩相齊。頭正直。眼向前平視。舌抵上顎。唇齒相合。以鼻呼吸。沉肩垂肘。含胸拔背。兩手掌心向下。手指前伸。勿用呆力。臂之肘部略曲。勿太伸直。鬆腰鬆胯。體靜神舒。胸腹中之氣漸漸沉於丹田。精神提起。貫至頭頂。週身鬆開。使處處自然舒適。氣血流行。無使稍有呆力或背拗之狀。

肩不宜高　高曰寒肩

此乃沉肩

手指勿墜下墜下　則神不貫項

（1）太極拳起勢

（見圖1）

（用法）兩臂含有掤意。變手含有按意。肩能靠。胯能擊。

（註）太極拳每式用法千變萬化。本篇為使學者容易了解及使用起見。祇將簡易用法列入。闡明至於練時呼吸。初步當由鼻轉換。以免神散氣亂。

（二）攬雀尾（右式）　由前式兩手隨腰向前往上提起。掌心向下。提與胸平。（為

立體圓形之半圈）沉肩。垂肘。坐腕。在肘處稍由兩手隨腰腿下沉。（左手在前。右手在後。用法同提手上勢。）（合立體圓形之另一半圈）同時屈膝蹬身。（如坐式）尾閭中正。氣沉丹田。神貫於頂。（太極拳中手足動作。全由腰腿爲主動樞紐。）兩手隨腰腿。（鬆肩鬆胯）先向左繞成平面圓圈。繞至盡端處。向右繞圈。繞至將盡端處時。右手轉至左肘下。掌心翻上。右足向右側斜上一步。左右兩手同時分開。（左掌向下。右掌向上。）右手肱部向右側前掤。須中正。勿太直或太前。（右掌斜形向上）與胸齊。左手（掌心朝下）往左側後攬。勿太後。同時屈右膝成右斜弓步式。右步爲實。左步爲虛。腰腿向右側轉至將盡時。鬆腰鬆胯。身往下略蹲。惟不可太前仆。當頭正。身正。尾正。含胸拔背。（見圖2）此爲右式攬雀尾。

(2) 攬雀尾（右式）

（用法）左手執人左手腕。上右步。如己右手在人手臂下。則以右肱用横勁掤人胸肱部。設己右手在人手臂上。則掤彼臂部及胸口。

（三）攬雀尾（左式） 由前右式。右手掌心翻下。隨腰腿向左後攬。左手往左由外向內。隨腰腿繞圈。轉至右肘下。手掌翻上。右足尖向右橫移。左足向左側斜上一步。左右兩手同時分開。左手肱部向左側前掤。（左掌斜形向上）與胸齊。右手往右側後攬。同時屈左膝蹲身。坐腰鬆胯。成左斜弓步勢。左步爲實。右步爲虛。姿勢如右式。（見圖3）此爲左式。

(3) 攬雀尾（左式）

（用法）右手執人右手腕。上左步。如己左手在人手臂下。則以左肱用横勁掤人胸肱部。設己左手在人手臂上。則掤彼臂部及胸口。

（四）擠 由前勢。左手掌心翻下。向後往下收攏。右手往右由外向內。隨腰腿繞圈。轉至左肘下。手掌翻上。左足尖向左橫移。右足向前踏出一步。右手肱部隨腰腿勢向前往右朝上掤起。同時左手貼於右肱內部。助右肱前進至上胸部齊。（勿太高或太側。）同時屈右膝蹲身。右步實。左步虛。含胸拔背。虛領頂勁。沉肩垂肘。尾閭中正。

氣沉丹田。眼神視前。（見圖4）

（**用法**）人手擊來。己用雙手掤架。

(五)握 左右兩手隨腰腿勢向前往右圜轉。復向左側往後收回。右手掌隨收勢翻下。左手掌翻上。向下往左後握。眼視左側。含胸沉氣。左步實右步虛。全身重心寄於左腿。（見圖5）身勿太蹲低。勁如抽絲。勿使少斷。

掤（4）

握（5）

（**用法**）接前掤式用法。設己掤開人之右手。人換以左手擊己腹部。（或脅部）己將右肱黏貼其右肘。同時以左手掌緣黏採彼左腕。往左側以腰腿勁握之

(六)擠 握之勁將盡時。右手掌隨轉勢翻向胸部。（較掤式爲低）左手掌貼於右肱內部。（左手臂較掤式爲平）隨腰腿勢兩臂向前擠出。屈右膝成弓步。右步實。左步虛。沉肩垂肘。虛領頂勁。含胸拔背。眼神前視。（見圖6）尾閭中正。氣沉丹田。

（**用法**）接前握式用法。如人往下抽回其手。己則屈右膝伸腰腿。隨其勢向前擠進。至己勁入彼身時。將右肱部向外往上翻出。

(七)按 擠之後。兩手向前分開。隨腰腿勢向左後圜往後收回。坐左腿。（兩手收至胸前與胸約距數寸）手指朝上。手掌向前。含胸沉肩垂肘。全身重心寄於左腿。復

擠（6）

按（7）

隨腰腿前進勢。屈右膝向前按進。右步變實。左步變虛。（見圖7）虛領頂勁。含胸拔背。沉肩垂肘。坐腕伸指。尾閭收住。眼神隨動作向前上視。上身勿太前仆。膝勿過足尖。

（用法）（一）接前擠式用法。如人雙手下壓己肱部。己可將兩手向左往後分化。空其來勢。俟其勁將斷時。兩手進按其胸口。（二）由擠式人從左側還擠。己則將兩手向左上提。空緩其來勢。遂雙手按之。

（八）**單鞭**　由前按式。兩手沉肩垂肘。與上胸齊。手掌向外。隨腰腿勢往左轉動。同時右足尖翹起。向左移轉。全身重心先寄於左腿。後移於右腿。兩手轉至胸前時。遂將右手五指下垂。合成鈎手式。左手向下轉至腰間時。手掌翻上。與右手上下掌心相對。如抱球式。隨腰腿勢兩手復轉向右側。重心寄於右腿。上身向左轉動。並翻身向後。同時左足提起。向左側斜踏半步。左手自右胸部由下往上。掌心向裏。經面部向

（8）單鞭

左翻成一掌。手心朝外。往前並向下略沉。同時身往下蹲。重心大部份隨勢移於左腿。屈左膝。右腿伸直。膝部略曲。兩足成爲弓步式。鬆腰鬆胯。尾閭中正。兩臂平齊。沉肩垂肘。坐腕。氣沉丹田。眼神隨左手前視。（見圖8）

（用法）（一）人左拳擊己左胸。己以左手分開。按其左肩。（二）人右拳擊己右胸。己右手鈎開。以右手腕背（或拳）攻其胸口。（三）人右手來擊己右手。捌開。隨勢身腰步同時一併前進。以左掌按擊其肱部。（或胸口）

（九）**提手上勢**　由前單鞭式。身腰由左向右側同轉。重心移於右腿。左足尖隨勢向右稍移。重心復寄於左腿。右足提起向前踏出半步。足跟著地。足尖翹起。蹲身坐腰。兩手互相往裏提合。兩掌斜對。右手在前。左手在後。沉肩垂肘。含胸拔背。鬆腰鬆胯。尾閭收住。眼神視前。兩臂鬆開掤起。不可夾緊。身勿太高。亦勿過低。（見圖9）

（9）提手上勢

（用法）（一）人左手來擊己胸部。己右肱

夾其臂之外部。左手執其腕。兩手合而搓之。(二)左手可採右手可擺。(三)左手採人左手。右掌閃人面部。(四)右手肱部先向左往後下擺。再以右肱前擠。同時右足踢彼足踝骨。(五)拿後往上搬。(六)隨合隨按。同時以右足踢其下部。

(十)白鶴涼翅　由前提手式。右足收回提起。隨身腰向左轉落着地。少屈坐實。(該時身腰已轉向左側正面。內含一右靠。)右手向左沉下。轉至左肘下。左手向右置於右肘上面。兩手同時上下分開。左足踏出一步。足尖點地。為虛步。右手提至胸齊。向右展開至右額上。掌心向外。左手同時向下往左採分至左胯旁。掌心向下。兩手距離勿太開。太開勁易斷。身體隨兩手分勢下蹲。重心寄於右腿。虛領頂勁。含胸拔背。尾部收住。氣沉丹田。眼神前視。(見圖10)兩手開後內含有一合勁。

(10)白鶴涼翅

(用法)(一)接前提手式用法。人以左手擊己胸部。己以提手式解之。若其上頂。己可乘勢雙手擺之。倘彼將左手抽出。向外繞擊己右太陽穴。己可用白鶴涼翅式解

而攻之。(二)人左手擊己右太陽穴。己右手架格之。如人復以右拳擊己腹部。己用右手向左往下採開。同時以左足踢其陰襠。(三)左右兩手在格住人雙手後。可用腰腿勁。由腰腿而脊而臂而手。向前掤發。(或先開後合)

(十一)摟膝拗步(左式)　由前白鶴涼翅式。身向下蹲。重心先寄於右腿。右手同時隨腰腿勢向左往下圓轉。復向右往後側轉升至右耳旁。手指朝上。掌心向前。左手同時隨右手轉勢。向左往後圓轉升至胸齊。復隨腰腿往右轉至右胸前。左足提起向前踏出半步。屈左膝。右腿隨勢漸漸伸直。左手掌(掌心向下)往下向左摟左膝。同時右手掌由右耳旁。隨腰腿漸漸向前按進。坐腰下蹲。重心寄於左腿。沉肩垂肘。含胸拔背。坐腕伸指。鬆腰鬆胯。尾閭收住。眼神隨右手前視。身宜中正。勿前仆。右臂肘部宜下垂。勿太直。(見圖11)

(11)摟膝拗步(左式)

(用法)(一)接前白鶴涼翅用法。人以左手擊己右太陽穴。己用右手架格。而以右手還擊其太陽穴。如其亦以左手架格。己

可用左手擊其胸口。倘彼以右手下摟己則以右手向左下摟其右臂。左足鈎其右足。同時復用左手乘勢向右往下摟開抽出右手。右手變掌按擊其胸。(二)人以手或足攻己中下二部。己左手下摟右掌按擊其胸口。

(十二)手揮琵琶　由前摟膝拗步式右手掌隨身前俯下蹲勢往下按拍。右足提起。幷上半步。重心移於右腿。左足向前踏出半步。足跟着地。足尖翹起。兩足成丁字式虛步。同時右手隨勢（掌心向下）往左繞圈。復往後收合與胸齊。左手亦同時繞圈向前往上收合。食指約與鼻齊。兩手掌心參差相對。若抱琵琶狀。（左手在前。右手在後。）屈右膝。坐實。身往下略蹲。（見圖12）虛領頂勁。沉肩垂肘。含胸拔背。氣沉丹田。尾閭中正。眼神前視。身勿太低。兩臂鬆開。含有掤意。勿使內勁稍斷。

(12) 手揮琵琶

（用法）(一)接前摟膝拗步用法。己右掌按擊人胸口。若彼用右手橫摟己手。己則乘勢兩手向左繞住彼右手。己右手合彼腕部。左手合彼肘部。左足鈎住彼足。（或

踢其下部）用腰腿勁向前搓合。成手揮琵琶式。倘彼退後一步。己則左手下摟其右手。復以右掌按擊其胸口。再成爲摟膝拗步式。(二)人右手擊己胸部。己先含胸後化。緩其勢。右手繞沾其右腕。左手沾其右肘。俟兩手得勢入筍時。同時互相對合。並向前放出。與提手上勢用法。左右適成相反。餘法亦可依照提手上勢用法。改爲左式。

(十三)摟膝拗步(一)　由前手揮琵琶式。右手隨腰腿後鬆。勢轉至右脅旁。復往後繞圈向上翻至右耳旁。掌心向前。指尖上翹。左手隨右手圓轉勢向右轉至右胸前。左足提起。向前再踏出半步。屈左膝。右腿隨勢漸漸伸直。左手掌（掌心向下）往下向左摟左膝。同時右手掌由右耳旁隨腰腿漸漸向前按進。坐腰下蹲。重心寄於左腿。餘見前摟膝拗步（左式）內載。

（用法）見前第十一節摟膝拗步內載。

(十四)摟膝拗步(二)　由前式。左足尖向左橫移。腰腿向左往下後鬆。左手隨腰腿後鬆勢往後繞圈向上翻至左耳旁。（掌心向前）手指上翹。右手隨左手轉勢同時向左繞轉至左胸前。右足提起。向前踏出一步。屈右膝。左腿隨勢漸漸伸直。右手掌（

掌心向下）往下向右摟右膝。同時左手掌由左耳旁。隨腰腿漸漸向前按進。坐腰下蹲。重心寄於右腿。（見圖13）餘如前摟膝拗步（左式）內載。

（用法）如前第十一節摟膝拗步（左式）。惟左右動作相換可也。

(13)摟膝拗步（右式）

(十五)**摟膝拗步(三)** 由前式右足尖向右橫移。腰腿向右往下後鬆。右手隨腰腿後鬆勢往後繞圈向上翻至右耳旁。（掌心向前）手指上翹。左手隨右手圈轉勢同時向右繞轉至右胸前。左足向前踏出一步。屈左膝右腿隨勢漸漸伸直。左手掌（掌心向下）往下向左摟左膝。同時右手掌由右耳旁隨腰腿漸漸向前按進。餘見摟膝拗步（左式）內載。

（**用法**）見前第十一節摟膝拗步（左式）內載。

(十六)**手揮琵琶** 見前第十二節內載。

(十七)**摟膝拗步（左式）** 見前第十一節內載。

(十八)**撇身捶** 由前摟膝拗步式。右手掌隨腰腿左轉勢往右朝下。復向左繞轉（同時左足尖向左轉移。重心寄於左腿）漸漸握成拳形（拳背朝上）向左收至左胸前。往上向前翻腕圈轉撇下。（拳心朝上）左手隨右手繞轉勢向後圈轉。復向前置於右肘內部上面。右拳改為掌。右足提起向前橫踏半步（足心向前）蹲身坐腰坐腿左肘下撅。兩手掌心上下相對。（見圖14）右掌收至右腰旁。復為拳。左手掌隨即由胸前向前按出。沉肩垂肘。含胸拔背。氣沉丹田。眼神前視。

(14)撇身捶後撅臂式

（**用法**）撇身捶(一)人自左側用拳擊來。己則偏身以左手掤架。右拳還擊之。(二)復有人自正面擊來。己隨即轉身。先以右肘平擊之。再用右拳往上繞圈向前撇下。用沉勁壓住其手（或採其手）同時以右足心蹬其膝蓋。或迎面骨。左手掌乘勢按擊其面部。（左手在未按前。或用肘撅其臂亦可。）(三)己走側面斜上人身。先用肘擊。或撅人臂。隨後用撇攔捶法。

(十九)**上步搬攔捶** 由前式。左手掌隨腰右轉。掌心向下。往左下沉。(此謂搬)沉後。復提起。隨腰向左繞一圓圈。(此謂攔)同時左足向前踏出一步。屈膝坐實右腿。漸漸伸直。右拳(虎口朝上)同時隨腰腿向前平擊。含有弧線形。右臂勿太伸直。左手置於右肘內部。虛領頂勁。含胸拔背。沉肩垂肘。鬆腰鬆胯。氣沉丹田。眼神前視。(見圖15)

(15)上步搬攔捶

(**用法**)人右拳擊來。己左手向下沉化。倘彼手轉至己手外部。己則即將左手向上往外攔去。(防人右手擊己頭部)上左步。以右拳擊彼胸口。

(二十)**如封似閉** 由前進步搬攔捶式。身略後坐。微屈右腿。右拳在左手肱上。向左往內後抽。漸漸變為掌。(掌心向下。同時右足隨上半步亦可)左手掌心向上。在右手肘肱下。往左格去。(兩手後化成斜十字交叉形)兩手隨即左右分開。約與兩肩齊。(掌心朝外)隨腰腿向前按進。勿太出太出勁過。(如右足已隨上。左足當跨前半步。)左腿屈。右腿直。重心寄於左腿。(見圖16)頂懸身正。尾閭收住。氣沉丹田。含胸拔背。沉肩垂肘。坐腕伸指。眼神前視。

(16)如封似閉

(**用法**)接前式用法。人用手握己右拳。己以左手在右肱下。向其手腕格去。收回右拳。兩手變掌向前按擊。此種按擊人身方法。分內外兩部。如彼用右手握己右拳。己可按其胸口。(內門)倘其以左手握己右拳。己可按彼肩臂之外部。(旁門)

(17)抱虎歸山(一)

(二十一)**抱虎歸山** 由前如封似閉式。身往右轉。左足尖亦隨之向右往內移。轉與右足略平齊。兩手向上往左右分開。隨腰腿下蹲。勢往下轉沉。(如抱起一物然)復由下往上合成一斜十字形。掌心向裏。往上攔起至胸齊。右足提起。向左斜進半步。(

見圖17）腰往右轉。同時右足向右側踏出半步。兩手隨轉勢掌心翻下。同時前後分開。右手隨轉腰及蹲身勢向右側摟去。勿太低。屈右膝蹲身。重心寄於右足。左腿伸直。（見圖18）腰腿向右旋轉。左手向右往前推出。（見圖19）右手臂復隨腰腿後撤。勢往左轉於左手肱部上面。朝上。復向右側掤出。兩手隨腰腿往下向左成爲攦式。攦後爲擠爲按。

（二）抱虎歸山(18)

（三）抱虎歸山(19)

（用法）接前如封似閉式用法。人從右側自上擊下。己則以右臂向上分開。倘彼乘虛再擊己腕部。己兩手交叉向上掤住（封閉）其臂。倘又有人在己身後以右拳自右側擊來。己則向右轉腰踏出右足。以右手摟開其臂（或採執其手）遂用

左掌迎接其面部。如其將右臂上抬外逃。或左轉隨手擊己頭部。己即用左手執拿彼右手。同時以右肱掤擊。或用右掌接擊其面部。如再被化去。而以左手擊來。己即可用攦式、擠式及按式。

(三二)**掤攦擠按**　見前第四、五、六、七四節。

(三三)**斜單鞭**　動作如單鞭。（見前第八節）惟面向斜角。

(三四)**肘底捶**　由前斜單鞭式。左右兩手同時隨腰腿左轉。右掌（掌心向下）轉至胸前往下沉。左掌往後轉至左脅旁。復向前穿過右手向上伸出（掌緣向外。手指朝上）同時左足尖向左側移轉。右掌握成拳。虎口朝上。置於左肘下。同時右足向右側斜上半步坐實。左足提起。足跟着地。脚尖翹起。屈成丁虛步（見圖20）肘須與膝齊。勿偏勿斜。沉肩垂肘。頂懸身正。尾閭收住。

肘底捶(20)

（**用法**）（一）人右手擊來。己左手腕平接其右腕。向右推開。同時即將左指下垂。鈎

其腕部。倘彼以左手來解己右手向左往下黏沉之。至其兩手均被封閉時。左掌擠其面部或又其喉部。右拳同時前擊彼胸口。(二)人右手擊來。己左手執拿其右肘向前引領。復轉左腕朝上托去。即用右拳擊彼胸口或背部。(三)人左手橫擊己右太陽穴。己左手執拿之。右手還擊彼左太陽穴。倘其將左臂上掊。己則用右肱壓其臂而以左手變掌擊其下頦。

(廿五)倒攆猴(右式) 由前肘底捶式。腰腿向右旋轉。右拳變掌。同時隨身腰轉勢。向下往後圓轉。(眼神視手)復翻上至右耳旁。左手同時向前沉按。左足後退一步。屈膝坐實。右腿變虛。右掌隨勢向前按出。左手掌心翻上。隨勢往後收回。置於左胯旁。重心寄於左腿。頂懸身正。沉肩垂肘。坐腕伸指。氣沉丹田。眼神前視。(見圖21)

(21)倒攆猴(右式)

(用法)(一)接前肘底捶用法。人用左手托住己肘底右拳。並以右手執住己左手。己先將左掌向前沉按。復隨左足後退勢。往後收回。同時右拳變掌。隨腰腿旋轉勢。

先往後化。復繞至右耳邊向前按去。(二)人右手擊來。進勢甚猛。己退左步。左手向下格捌。右掌隨勢橫擊其面部。

(廿六)倒攆猴(左式) 由前式身腰向左旋轉。左掌隨勢向下往後圓轉。(眼神視手)翻上至左耳旁。右掌向前沉按。右足後退一步。屈膝坐實。左足變虛。左掌隨勢向前按出。右手掌心翻上。隨勢往後收回。置於右胯旁。(見圖22)餘如前式。倒攆猴左右式練時退三步或五步或七步均可。惟至右式為止。

(22)倒攆猴(左式)

(用法)如右式。惟左右手相換可也。

(註)太極拳老架子中倒攆猴之兩手收回至胯旁為止。不再往後旋轉。

(廿七)斜飛勢 由前倒攆猴(右式)。左掌隨腰腿向前下沉。重心漸漸移於右腿。右手掌心朝下。左手(掌心朝上)向前插於右掌下。兩手同時翻繞。左掌轉至右掌上面。左足向左側橫邁一步。左右兩手如抱球狀。隨腰腿同時向左側按出。左手在

上右手在下。重心移於左腿。兩手復隨腰腿右轉至胸前。左手心向下右手向左轉至左肘下。（掌心朝上）同時左足尖向右往內稍移。兩手掌心相合。右足向右側踏出一步。漸漸屈膝坐實左腿伸直。兩手同時前後分開。右手向前往上掤出（掌

（23）斜飛式

心朝上）左手向後往下採沉（掌心朝下）眼視右手。重心寄於右腿。右膝勿出足尖。身勿前仆。沉肩垂肘（見圖23）

（用法）接前倒攆猴（右式）用法。人用左手分開己右掌時。己以左手指尖又其胸口。倘彼再用左手下撩。己則以右手由下抄上化解之。同時兩手掌擊其胸部。若其再用左手擊來。己即將腰右轉。左手採拿彼手。上右步右手向上往前橫掤之。

（二六）提手上勢　見前第九節。

（二七）白鶴涼翅　見前第十節。

（二八）摟膝拗步（左式）　見前第十一節。

（二九）海底針　由前摟膝拗步（左式）右掌隨腰腿後收。勢先向下往後繞圈至胸前。右足踏上半步。右掌心向左。掌緣後鈎。指尖下垂。左手附於右肘內部。屈右膝坐實。同時左足收回半步。足尖點地成虛步。兩手隨折腰勢向下沉。（見圖24）氣沉丹田。眼神前視。

（24）海底針

（用法）（一）接前摟膝拗步（左式）用法。人以左手下沉己右掌。並用右手擊己頭部。己先以左肱向右攔開其右臂。右手由下轉至左肱外繞上執拿其右腕（或右肘）用腰腿勁往下採沉。如彼往上頂抬。己可隨其勢用扇通背法。右手抬上。左掌擊其腰穴。（二）人右手執住己右腕。己左手覆於彼右手背上。右手掌緣向左由下往上繞鈎其右腕。兩手同時隨腰腿往下採沉。採之得勢。人無不雙足離地向前仆倚。且後腦震動。頭昏眼眩。

（三十）扇通背　由前海底針式。兩手隨腰腿上升。勢右掌向上往外掤起。掌心翻轉向外。掌緣朝上。至右額角旁。左掌至胸前。掌心向外。隨左足踏前一步。勢向前按出（

見圖25）左足腳尖朝前。左腿成爲實步。右腿隨腰胯前進勢漸漸伸直。沉肩垂肘。坐腕。伸指。鬆腰。鬆胯。收住尾閭。身體中正。勁由脊背發出。眼神前視。

（用法）（一）接前海底針用法。右手採住人右手。以腰勁下沉。倘彼將右手臂上抬。己則乘其上抬之勢。右手向上往外掤開彼手。左掌隨左足踏前一步及腰胯前進之勢。擊彼腰部。（二）人右手擊來。己卽以右手反刁其右腕上提。弁往外掤開。同時用左掌擊其右腰部。

(25) 扇通背

（三三）轉身撇身捶　由前扇通背式。兩手上升。隨腰腿右轉。左足尖隨勢向右轉移。兩手轉至右側時。右手漸漸握拳（虎口朝上）向左側平行擊出。同時左手掌往上掤起。置於額前。兩手復隨腰腿右轉。右拳（拳背朝上）平橫於胸前。左手掌仍置於額前。（見圖26）右足向右側斜上一步。右拳翻腕（拳心朝上）往上向前撇下。左手置於右肘內部上面。右拳收回至右腰旁。左手隨卽向前摟出（見圖27）

(26) 轉身撇身捶（一）

(27) 轉身撇身捶（二）

餘見前第十八節撇身捶內載。

（三四）進步搬攔捶　由前轉身撇身捶式。右拳（虎口朝上）隨腰腿向右側擊出。同時左掌向後收至右肘內部。兩手同時隨腰腿向下往左後擺。右足提起向內橫式落地。身往下蹲。左腿彎擱於右腿之上。腰腿往右偏轉。屈左肘。左臂橫於胸前（掌心朝下）右臂亦屈肘合於左臂下（掌心朝上）左掌向前摟出。復往後收至右

(28) 進步搬攔捶

附內部上左步右拳（虎口朝上）向前擊出。（見圖28）餘見前第十九節內載。

（二十五）上步攔攦擠按 由前進步搬攔捶式。左右兩手隨腰腿往內向左復往右朝下繞成一圓圈。隨右足上步勢。以腰腿勁向前往上掤起。餘見前第四、五、六、七四節。

（二十六）單鞭 見前第八節。

（二十七）雲手 接前單鞭式。左掌隨腰腿向右轉至胸前。復向左往下繞至腹前（掌心朝上）同時右手變掌（掌心朝下）向左亦繞一小圈。復往下向左由左小腹部起。往上向右掤至右下顎。（掌心朝裏）左足尖隨勢向右往內移置與右足略成平行。右足向左橫邁半步「重心寄於兩足」（見圖29）右足向左橫拚半步。與左足拚齊。屈雙膝蹲身。右手隨腰腿向右側往下按沉。成一大圓圈。左手在右手繞圈上掤時。向右往上掤至右乳部齊（見圖30）左足隨左手上升經過下顎。勢向左橫邁半步。右手同時向左轉至腹前。（先虛後實）（見圖31）左手隨腰腿向

(29) 雲手（一）

左側往下按沉。亦成一大圓圈。右手復由下往上繞圈。右足隨右手上升勢向左橫拚半步。兩手隨腰腿上下、左右、升降、掤按。如雙輪之圓轉。兩足亦隨勢向左橫邁。循環練習。身勿太下蹲。上身宜中正。尾閭當收住。眼神在右手繞圈掤按時。注視右手。在左手繞圈掤按時。注視左手。左右雲手三次、五次、七次均可。至轉單鞭式時。先將左手隨腰腿轉至右側。與右手平齊。兩手（掌心朝下）復隨腰腿往左下沉。勢向左往下圓轉至胸口前。兩手指尖遙向右側。又出左足向左側斜角踏出一步。左手掌向左經面部按去。右手變為鈎手式。成為單鞭。

（用法） 人手擊來。己手掤化。隨手按去。或一手掤化。另一手以掌擊之。至於練架

(30) 雲手（二）

(31) 雲手（三）

子時採云乃捌去身內肝肺混俗之氣。

(三十八)**單鞭** 見第八節。

(三十九)**高探馬** 由前單鞭式右足隨腰前進勢提起往前踏進半步。左手向下鬆沉。右手掌（掌心朝下）隨勢向左往上朝前圈轉。左足同時略向後收進足尖落地。左手掌（掌心朝上）收至胸前右膝稍屈。重心寄於右腿含胸拔背鬆腰鬆胯（見圖32）眼神前視。虛領頂勁身勿前仆。右掌全由腰背前伸。

(32) 高探馬

（用法）（一）左手採執人左手。（或以腕背叠住人手）右掌撲擊其面部。（二）右手隨腰腿右轉圈圈勢執人右拳。左手叉入其右腰部。（下踢左腿）倘彼化讓己右手下採左手轉上叉其喉部。如其左手來解。己上右步左手執彼左腕同時用右肱撅之。

(四十)**右分腳** 由前高探馬式。左右兩手隨腰腿往前向右繞圈。復向左往後撥回。兩手轉至左胸前。左足同時往前向左側踏出半步。（重心寄於左腿）左右手再向右繞圈。復向左往後撥回。（見圖33）同時右足往前向左側幷上半步足尖落地。足跟提起。兩手轉至胸前相合往上向內抱起。成十字手式。兩掌同時翻轉向下往左右平肩分開。將身上聳。以右足尖向右角平直踢出。左腿略屈。重心寄於左腿。（見圖34）虛領頂勁含胸拔背。足尖向前。身勿太後仰。眼神向右側前視。

(33) 右分脚 (一)

(34) 右分脚 (二)

（用法）（一）由前高探馬式。人左手來接己右掌。己左手執人左手腕。右手隨即轉至人左肘外部向左撥之。若彼後化。復以右手擊來。己雙手向上架開。隨勢將右手向前劈下。同時以右足尖踢刺彼胸口穴。或左脅部。（二）己左臂被人拿住。且將被撅

時。己右手隨腰腿左轉。由下翻至人右肘外。執其肘部。乘勢以右足尖踢刺彼右脅部。

(35) 左分脚（一）

（四）**左分脚**　由前右分脚式。右足落於右側前斜角。屈右膝。重心移於右腿。兩手隨腰腿向右。往後採攦。（見圖35）含胸拔背。眼神前視。兩手採攦至胸前。隨腰腿往前向左綠圈。復向右往後攦回。同時左足往前向右側。拼上半步。足尖落地。足跟提起。兩手轉至胸前相合。向上往內抱起。成十字手式。兩掌同時翻轉向下。同時左右平肩分開。將身上聳。以左足尖向左角平直踢出。右腿略屈。重心寄於右腿。（見圖36）虛領頂勁。含胸拔背。身勿太後仰。眼神向左側前視。

(36) 左分脚（二）

（**用法**）（一）人用右手擊來。己以右手採

執其右腕。用左肱攦彼右臂。如彼後化。復以左手擊來。己雙手向上架開。隨勢將左手向前劈下。同時以左足踢刺彼胸口。或右脅部。（二）右臂被人拿擬。己左手由下往右。隨腰腿翻上。執人左肘之外部。同時以左足尖踢刺其左脅部。

（三）**轉身蹬脚**　由前左分脚式。左足收回。屈膝提起。（脚尖垂下）兩手同時抱合。復成十字手式。（左手在外。右手在裏。掌心均向內。）右足跟略提起。足掌隨腰向左側正面旋轉。（約正圓形四分之一）同時左右掌往下朝外翻轉。（掌心朝外）身勿前仆後仰。全身轉定後。將身略下蹲。即聳起。以左足跟向前平直蹬出。兩手同時左右平肩分開。（見圖37）虛領頂勁。含胸拔背。眼神前視。

(37) 轉身蹬脚

（**用法**）（一）接前左分脚用法。倘又有人在身後擊來。己即轉身避開。乘勢以左足蹬其腹部。同時左手假摟其面部。（或防彼摟己左腿）（二）人手擊己面部。己隨勢往後仰化。同時以左手架格彼手。用左足蹬其腹部。（或腰部）

(卅三)**左右摟膝拗步**　由前轉身蹬脚式。左足隨勢向前往左落地。左手隨腰腿向左摟左膝。左腿屈膝坐實。右手掌同時向前按出。（見圖38）右足向前踏出一步。右手隨腰腿向右摟右膝。右腿屈膝坐實。左手掌同時向前按出。（見圖39）餘見前第十三、十四兩節。

(38)左摟膝拗步

(39)右摟膝拗步

(卅四)**進步栽捶**　由前右摟膝拗步式。右足尖向右橫移。腰腿向右往下後鬆。右手隨腰向外往右繞成平圓形。隨轉隨握為拳（虎口朝上）置於右腰旁。左手同時隨腰腿向右繞轉至右胸前。左足向前踏出一步。漸漸屈膝。左手往下摟過左膝蓋。置於左腿旁。右拳同時向前往下栽擊。右腿隨勢漸漸伸直（見圖40）鬆腰鬆胯虛

領頂勁。含胸拔背。眼神前視。

（**用法**）(一)由前右摟膝拗步式。人以左足踢己腹部。己先用右手向上往左格去。人必左俯。己則乘勢上左步。復以左手橫摟。並用右拳往下擊之。(二)人用右拳擊己胸部。己以右手往左格開。左手橫摟。復以右拳往下擊之。

(40)進步栽捶

右拳往下擊之。

(卅五)**轉身撇身捶**　由前進步栽捶式。兩手上升。隨腰腿右轉。左足尖隨勢向右轉移。（見圖41 42）餘見前第三三節內載

(41)轉身撇身捶(一)

(卅六)**進步搬攔捶**　見前第三四節。

(卅七)**右蹬脚**　由前進步搬攔捶式。左足尖向左轉移。（面向左側）重心漸漸移於左腿。兩手變掌同時左右分開向下（掌心朝下）鬆沉至腹前。復翻上相合往上

向內抱起。復成十字手式。（掌心朝裏）右足幷上半步。足尖落地。足踝提起。左右兩掌同時翻轉向下。往左右平肩分開。將身上聳。以右足尖向右角往上直踢。（見圖43）頂懸身正。尾閭收住。含胸拔背。眼神向右側前視。

身勿太偏

臂勿太直

(42)轉身撤身捶（二）

手足勢平

手勿太高

(43)右踢脚

（用法）以右足尖向上直踢人手腕。餘見前第四十節內載。惟右足尖爲向上直踢。

（註）太極拳老架子中。在進步栽捶後。爲轉身二起腿。二起腿後。遂爲撤步左打虎。今人多捨之勿用。而以轉身撤身捶、進步搬攔捶、右踢脚三式相替。蓋因二起腿不易練習之故也。

（四八）左打虎　由前右踢脚式。右足落下與左足略齊。左足向左側踏後一步。左右手同時向下往左後擺。擺至左側。復向上升。先往右復往左繞成一圓圈。右掌轉至胸前握爲拳。（虎口向內。拳心朝下）左掌隨繞勢向上轉至左額角旁。亦握成拳。（拳心朝外）身隨腰腿向左偏轉。右拳同時向左平橫轉於左脅旁。左腿隨勢漸漸屈膝變爲實步。左右兩腿成爲斜弓步式。（見圖44）虛領頂勁。沉肩含胸。鬆腰鬆胯尾閭中正。眼神前視。

身體中正

膝勿過足尖

(44)左打虎

（用法）（一）人以左手擊己胸部。己側身化避。並用右手平執其腕部。（或肘部）往左側下採。同時以左拳上擊彼右太陽穴。（二）人以右手托己左肘部。並用右肩靠己左脅穴。己可將右手由下翻上執拿其右肘。同時提起左足置於人身後。以左拳擊彼背部。（三）人以右臂擬己左臂時。亦可應用上述方法。

（四九）右打虎　由前左打虎式。右足提起。向右側往後踏出半步。兩手隨腰腿右轉。（

左右兩拳在轉圜時。先鬆開成爲掌。後復提爲拳）左手向左往下。復向右往上圜轉成一大圜形。再轉至左胸前提爲拳。（虎口向內。拳心朝下。）右手同時往下隨腰腿向右圜轉。升至右額角旁。亦握成拳。（拳心朝外）身隨腰腿向右偏轉。左拳同時向右平橫轉於右脅旁。右腿隨勢漸漸屈膝變爲實步。左右兩腿成爲斜弓步式。（見圖45）餘如左打虎式內載。

身勿太偏

膝勿過足尖

(45) 右打虎

（用法）（一）接前左打虎式用法。人自右側以左拳擊己右腰部。（或用右足踢己下部）己用右手向右往下格開。倘人收回左拳換以右拳擊己胸部。己則以左手沉捺其拳。同時將右手翻上爲拳。擊其頭部。（二）人以左手托己右肘部。幷用右肩靠己右脅穴。己可將左手由下翻上。執拿其左肘。同時將右步撤至敵人身後。以右拳擊彼背部。（三）人以左臂攔己右臂時。亦可應用上述方法。

（註）楊家太極拳老式架子中。祇有右打虎。而無左打虎。其接聯右踢脚法在右

打虎式後。左右手先結成十字手式。上升至胸前。復左右分開向下。（掌心朝下）鬆沉至腹下。餘見右踢脚內載。

（五五）右踢脚　由前右打虎式。兩手隨腰腿左轉。左足尖向左轉移。（面向左側）重心漸漸移於左腿。屈膝坐實。右腿漸漸伸直。成爲虛步。左右手先結成十字手式上升至胸前。復左右分開向下。（掌心朝下）鬆沉至腹前。兩手掌心同時翻上相合。往上向內抱起。復成十字手式。餘如前第四七節右踢脚式內載。

（用法）接前右打虎式用法。人自左側用右手擊來。己雙手往左向上。用十字手架開之。並以右手假擊其面部。同時用右脚尖向上直踢其手腕。

拳勿過高

兩拳距離勿太近

(46) 雙風貫耳

（五六）雙風貫耳　由前右踢脚式。右足尖向前往上踢出後。右脚即收回。右膝上提。足尖垂下。（勿落地）身略往後撤坐左腿。左右兩手掌（掌心朝上）以右膝蓋爲中心。向左右分開。往後收回至胯旁。成爲拳。右足向前落地。漸漸屈膝成爲實步。左

足伸直變爲虛步。左右兩拳同時由後向前往上相合。（虎口相對。拳心朝外。）兩拳距離約近尺。（見圖46）當虛領頂勁。含胸拔背。沉肩鬆腰。眼神前視。

（用法）（一）人用雙拳（或雙掌）擊己胸（或腹）部。己以雙手背將人兩腕向左右分開。往後沉下。復提成拳。由下往上。以雙手之虎口擊人雙耳（或太陽）穴。（二）在人雙手同時按己。一手背己身向後偏斜至不能後化時。可將另一手由下往上。穿過彼兩手之間。隨腰腿後化勢。兩手分開彼雙手。以雙拳擊其左右太陽穴。

(卅二)**左踢脚** 由前雙風貫耳式。兩拳變掌。左右平肩分開。向下鬆沉。（掌心朝下。）至腹前。右足尖向右轉移。（面向右斜角）兩手掌心同時翻上相合。往上向內抱起。復成十字手式。（掌心朝裏）同時左足往前向右側并上。右足半步。足尖落地。左足跟提起。左右兩掌同時翻轉向下。往左右平肩分開。將身上舉。以左足尖向左角往上直踢。（見圖47）虛領頂勁。含胸拔背。尾閭中正。眼神向左側前視。

(47) 左踢脚

（用法）以左足尖向上直踢人手腕。

(卅三)**轉身蹬脚** 由前左踢脚式。左足向上踢出後。卽收回。屈膝提起。（足尖垂下）兩手同時抱合。復成十字手式。（左手在外。右手在內。）右足跟略提起。全身以右足掌向右旋轉一大半圈。（約正圓形四分之三）左足落地。坐實。身下蹲。兩手掌同時往下朝裏翻轉。（掌心先朝下。後向外。）隨勢以右足跟向前平直蹬出。兩手同時左右平肩分開。（見圖48）虛領頂勁。含胸拔背。眼神向右前視。

(48) 轉身蹬脚

（用法）（一）接前左踢脚式用法。己左足踢人後。倘人援用手提攀己足。則立卽將左足收回。如其仍向前追擊。己卽向右轉身閃避。俟轉至適當時。落左足。蹲身蓄勢。乘機右手粘（或採）彼肘腕。右足蹬其脅部。（或腹部）此乃敗中取勝之法。甚爲巧妙。

(卅四)**撤身捶** 由前轉身蹬脚式。右足收回。右手掌隨腰腿左轉勢。往右朝下。復向左

繞轉。漸漸握成拳形。（拳背朝上）向左收至左脅前。往上向前。翻底圓轉撤下。（拳心朝上）左手隨右手繞轉勢。向後圓轉。復向前置於右肘內部上面。同時右足橫式落地。（即足尖向右側。足跟向左側。內部朝外。）餘見前第十八節撇身捶內載。

(五五)進步搬攔捶　見前第十九節。

(五六)如封似閉　見前第二十節。

(五七)抱虎歸山　見前第二一節。

(五八)掤攦擠按　見前第四、五、六、七四節。

(49)橫單鞭

(五九)橫單鞭　接前式左足向左往前踏出半步。面對正方向。（見圖49）餘見前第八節。

(六十)野馬分鬃（右式）　由前橫單鞭式。左手掌（先掌緣向下。後掌心向上。）隨腰腿向右往內圓轉。右手（先掌緣向下。

後掌心向下。）隨勢向左往內圓轉。左足尖同時向右移轉。右手圓轉至一圓盡端。（掌心向下）復往外向右圓轉。（掌緣向下）左手（掌心向下）隨勢往左繞轉。右手轉至盡端處。復往外向右朝下繞至胸前。右足向右側踏出半步。漸漸屈膝坐實。左腿漸漸伸直。左右兩手同時上下分開。右手臂隨腰腿向右往上斜掤。左手同時向左側下採。（見圖50）與攬雀尾右式略同。惟右臂須向上斜掤。當虛領頂勁。含胸拔背。沉肩垂肘。鬆腰鬆胯。眼神向右側前視。

(50)野馬分鬃（右式）

（用法）（一）由前橫單鞭式用法。人自正面以左手擊來。己左手先將其手向右黏轉。復以右手向左沉之。左手隨勢採執彼手。同時上右步。置於彼足後。用右臂自彼左腋下。向左往上。復向右掤擊之。（二）在人以左手臂橫捌己胸至勢背時。己可用左手執彼右腕。撤左步。上右步。同時將右手臂自其左腋下。向右往上掤擊之。（三）右肱外部掤人右臂外部。

(六一)**野馬分鬃（左式）** 由前野馬分鬃右式。右手掌心翻下。隨腰腿向左後摞繞成圓形。左手由外向內隨腰腿繞圈。轉至胸口前。掌心翻上。左足向左側斜上一步。漸漸屈膝坐實。右腿漸漸伸直。左右兩手同時上下分開。與攬雀尾（左式）略同。惟左手臂隨腰腿向左往上斜挒。右手同時向右下採。（見圖51）餘如前野馬分鬃（右式）。

（**用法**）(一)接前野馬分鬃(右式)用法。如人在勢背時。將腰腿右轉。並以右手推撥己右手臂。己乘勢以右手執其右腕。撤右步。上左步。仍置於其足後。同時用左臂自彼右腋下。向左往上挒擊之。(二)在人以右手臂橫挒己胸至勢背時。己可用右手執彼右腕。撤右步。上左步。同時將左手臂自其右腋下。向左往上挒擊之。(三)左肱外部挒人左臂外部。此法亦可與右式聯用。

(51)野馬分鬃（左式）

(六二)**野馬分鬃（右式）** 由前左式。左手掌心翻下。隨腰向右後摞繞成圓形。右手由外向內。隨腰腿繞圈。轉至胸口前。掌心翻上。右足向右側踏出一步。餘見第六十

節野馬分鬃（右式）內載。

(六三)**左攬雀尾** 由前野馬分鬃（右式）。右手掌心翻下。隨腰腿向左後摞繞成圓形。左手由外向內隨腰腿繞圈。轉至右肘下。掌心翻上。左足向左側橫邁半步。左右兩手同時前後分開。左手肱部向左側往前平掤。餘如第三節攬雀尾(左式)內載。

(六四)**上步攬擠按** 見前第四、五、六、七四節。

(六五)**單鞭** 見前第八節。

(六六)**玉女穿梭(一)** 由前單鞭式。右手隨腰腿向左圓轉至將盡端時。左手隨腰腿向右圓轉至胸前。同時身體隨左足尖轉向右斜角。右足提起。向右往前踏進半步。右手隨腰腿向前往上引提。左手（掌心朝上）由右肱下向上掤起。右掌同時向上圓轉。往內收回至胸前。左手臂隨掤隨將掌心向外翻至額前。左足同時向前斜角處踏出一步。漸漸屈膝坐實。右腿漸漸伸直。右手掌隨勢由左肱下。向前往斜角按

(52)玉女穿梭（一）

出。（見圖52）右手臂勿太伸直。膝勿過足尖。坐腰鬆胯。尾閭收住。身勿前仆。當虛領頂勁。含胸拔背。沉肩垂肘。坐腕伸指。眼神前視。

（**用法**）（一）接前單鞭式用法。人由身後右側以右手擊來。己即轉身以右手沉化。倘彼手上抬。己乘勢以左肱掤起其右腕部。（或肘部）同時上右步。復將左足踏上一步。扣住其右足跟。並以右掌按擊彼胸口。（或脅部）（二）人由正面以右拳擊己胸部。己右手採執其右手腕。同時右足蹬彼右膝蓋。（或迎面骨）倘其退右步。己乘勢上左步。左臂上掤彼右臂。右掌透擊其胸口。

玉女穿梭（二）(53)

（六七）玉女穿梭（二） 由前式左足尖向右移轉。同時左右手隨腰腿向右圓轉。右手轉至右脅旁。往內向左抄至左腕下。結成十字手式。兩手隨腰腿向右往上翻至右額旁。再隨勢向左往下沉落至胸前。右足向身後右側斜角踏出半步。漸漸屈膝坐實。左腿漸漸伸直。身體同時亦向背後右側轉去。右臂向右側上掤。（右手在額前）

左手掌隨即由右肱下向前往斜角按出。（見圖53）餘見前式內載。

（**用法**）接前式用法。人從身後右側以右手自上往下擊己頭部。己即轉身用右肱掤之。同時上右步。以左掌按擊彼胸口。（或脅部）

（六八）玉女穿梭（三） 由前式兩手隨腰腿向左圓轉。右足提起向右踏出半步。右手隨腰腿向前往上引提。左足向前斜角踏出一步。右掌同時向上圓轉往內收回至胸前。左手臂上掤。右掌隨勢由左肱下向前往斜角按出。餘如玉女穿梭（一）內載。惟面對方向不一。（見圖54）

（六九）玉女穿梭（四） 與前玉女穿梭（二）式同。惟面對方向各異。（見圖55）

玉女穿梭（三）(54)

玉女穿梭（四）(55)

（註）以上四式各式正面均對隅角。其方向秩序如下。如第一式正面對東南。第二式當對東北。第三式當對西北。第四式當對西南。

（廿）**左攬雀尾** 見前第六三節。

（廿一）**上步掤攦擠按** 見前第四、五、六、七四節。

（廿二）**單鞭** 見前第八節。

（廿三）**雲手** 見前第三七節。

（廿四）**單鞭** 見前第八節。

（廿五）**蛇身下勢** 由前單鞭式。兩手隨腰腿向後。由上往下圓轉。同時身隨右腿彎屈勢。往下蹲坐。重心寄於右腿。左腿伸直。右臂仍照前式不動。左臂屈時。掌緣向下。由前往後。自上至下繞半圓形。後撤至腹前。復向下往前伸出。（見圖56）身勿太下坐。眼神視手。

(56)蛇身下勢

（用法）（一）接前單鞭式用法。人右手擊來。己左手執其腕往下採沉。脅彼上頂。己乘勢以右肱上掤。左手變拳或掌。攻其襠部。（二）人以右手擊來。己以左手沉化之。人再用左手斜擊己右太陽穴。己以右手乘勢復向下沉。往此時人雙手被困。勢必起右足踢己襠部。己隨將身下蹲。左手乘勢抄提彼足踝。往上略提。右手按其足心。起身雙手向前放出。

（廿六）**金雞獨立（右式）** 由前蛇身下勢式。左足尖向左橫移。身體向前。右足提前一步。足尖落地。足踝提起。爲虛步。重心寄於左腿。右手由後隨右腿向前。進至右腰旁。向右往後沉肩鬆腰。繞一圓圈。隨身體漸漸升起。勢向上舉。升手指朝上。同時右腿屈膝上提。足尖略下垂。右肘與右膝上下相齊。左手掌下按。（手指前伸。掌心朝下。）置於左腿旁。（見圖57）虛領頂勁。含胸拔背。手勿過高。身勿太仰。肘與膝相合。眼神前視。

(57)金雞獨立（右式）

（用法）（一）接前式蛇身下勢用法。人後退。並以左手自上往下擊來。己乘勢將身向前往上升起。右手拿開其左手。同時用

右膝攻彼小腹部。(二)人右手自上擊下。己右手上掤。復以左手由右肱下向上往左掤開其右手。同時以右手背橫擊彼頭部。其必以左手來解。己乘勢將兩手分開彼雙手。用右膝攻其襠部。倘彼往後退化。並雙手採己兩手。己遂將右足踢之。（或蹬之）(三)人右手擊來。己左手執拿其腕部。同時用右手假撲彼面部。其必以左手來解。己乘勢兩手分開彼雙手。以右膝攻其襠部。彼後化。己用右足踢之。（或蹬之）

(七七)**金鷄獨立（左式）** 由前式。右足落地。身略下蹲。右手同時下落置於右胯旁。（手指前伸。掌心朝下。）左手隨腰在左腰旁向左沉肩鬆腰往後繞一圓圈。隨身體漸漸升起。勢向上舉升。手指朝上。同時左腿屈膝上提。足尖略下垂。（重心寄於右腿）左肘與左膝上下相齊（見圖58）餘見前式內載。

(58)金鷄獨立（左式）

（**用法**）接前式用法。人將左手往下沉化己右膝。並用右手擊來。己隨其勢放下右腿。右手沉抹彼左手。左手拿開其右手。同時用左膝復攻彼襠部。(二)(三)用法可見

前式內載。惟左右手足相易可也。

(七八)**倒攆猴** 由前金鷄獨立（左式）。左足後退半步落地坐實。左手掌（掌心翻下）向前往下沉抹。復往後收回。（掌心翻上）右足變為虛步。右手掌隨勢往後圓轉上升至右耳旁。隨勢向前按出。左手掌同時收至左胯旁。餘見前第(三五)(三六)二節內載。

(七九)**斜飛勢** 見前第二七節。

(八十)**提手上勢** 見前第九節。

(八一)**白鶴涼翅** 見前第十節。

(八二)**摟膝拗步**（左式） 見前第十一節。

(八三)**海底針** 見前第三一節。

(八四)**扇通背** 見前第三二節。

(八五)**轉身白蛇吐信** 由前扇通背式。左足尖往右向內移轉。右掌向上隨腰往後翻轉。右足提起。向前橫式落地。（此時練者正面已轉至背方）右手掌（掌心朝上）收至右脅旁。成為拳形。左肘隨腰腿轉勢。滾向胸前。左手掌至胸前向前推出。（

見圖59）右拳隨腰腿向前伸開。變為掌。（掌心朝上）以手指往前彈。又似白蛇之吐信。沉肩垂肘。鬆腰鬆胯。眼神前視。（用法）與撇身捶相仿。惟用時以右手指如彈物狀。叉人胸口或脅部。去勢甚猛。不善用者。幸勿試之。以免傷人。故教者多不願明言之。

(59)轉身白蛇吐信

（註）近人多以白蛇吐信一式。改為轉身撇身捶。實因該式之轉身。不易練習故也。

(八六)進步搬攔捶　見前第十九節。

(八七)上步掤攌擠按　見前第四、五、六、七四節。

(八八)單鞭　見前第八節。

(八九)雲手　見前第三七節。

(九十)單鞭　見前第八節。

(九一)高探馬　見前第三九節。

(九二)十字手　由前高探馬式。左手掌（掌心朝上）穿過右手背。（近腕背處）向前伸出。同時左足向前踏出半步。屈膝。右足隨勢移前。（兩腿成為弓步式）右手隨勢收回至胸前。腕背置於左臂下。（見圖60）左臂勿太直。身勿前仆。眼神前視。

（用法）(一)接前高探馬用法。右掌撲擊人面部。後倘人將左臂上掤己臂。以右肱向下往後沉化彼左臂。同時將左手掌穿過右手肱部。以指向前叉其喉部。(二)右手壓沉人手。左手指叉人喉部。（或胸口）

(60)十字手

(61)轉身十字腿

(九三)轉身十字腿　由前十字手式。左足尖隨身體向右轉。兩手仍為十字式。惟左手

掌隨轉隨翻下。身體轉至右側時。右足提起。腳底全部向前蹬出。（足尖朝上）兩手同時左右平肩分開。（見圖61）兩臂相齊。沉肩垂肘。身勿後仰。眼神前視。

（用法）見前第四二節內。惟以右足底全部蹬出。

（註）太極拳老架子中十字腿之踢法。乃在轉身兩手臂繞至右側時。提起右腿。以足底向前蹬出。同時左手向前。右手往後。平肩分開。斯種練法。雖含有極佳效用。但無腰腿工夫者。不易練習。故今人多改為上式。

(六四)摟膝指襠捶　由前轉身十字腿式。右足向前落地。兩手隨腰腿右轉。右足尖向右側橫移。（成實步）右手隨腰腿向外往右繞成圓形。隨轉隨握為拳。（虎口朝上）置於右腰旁。左手隨腰向右繞轉至胸前。左足向前蹬出一步。漸漸屈膝蹲身。左手往下摟過左膝蓋。置於左腿旁。右拳同時向前斜擊。（虎口朝上。此拳較進步栽捶為高。）右腿隨勢漸漸伸直。（見圖62）身略前俯。勿太仆。右拳出時為弧線

(62)摟膝指襠捶

形。向前勿向地。鬆腰鬆胯。含胸拔背。眼神前視。

（用法）見前第四四節內。惟擊人襠部。

(六五)上步掤擄擠按　由前摟膝指襠捶式。兩手下落。隨腰左轉。同時左足尖向左橫移。（成實步）右足向前踏進一步。兩手同時向前往上掤起。成為掤式。餘見前第四、五、六、七四節。

(六六)單鞭　見前第八節。

(六七)蛇身下勢　見前第七五節。

(六八)上步七星　由前蛇身下勢式。左足尖向左橫移。身體向前往上漸漸升起。重心寄於左腿。左手變拳。置於胸前。右手亦變拳。向前擊出。（虎口朝上）置於左腕下。右足同時隨右拳。以足尖向前踢去。不落地。（見圖63）虛領頂勁。含胸拔背。身勿前仆。尾閭中正。眼神前視。

(63)上步七星

（用法）（一）接前蛇身下勢式用法。人用

右手擊來。己即將身上升。以雙拳交叉向前朝上掤住。同時用右足踢彼下部。或左拳上架。右拳擊其胸口。同時以右足踢之。(二)人右手擊來。己以左手向左捌化。同時用右拳假擊其胸口。彼必以左手來解。己可乘勢以右足踢彼下部。(三)左手勾人右拳。右拳與右足同時上下攻人。

(九)退步跨虎 由前上步七星式。右足往後退一步。落地坐實。兩手同時上下分開。坐腰鬆胯。身向下蹲。如白鶴涼翅式。左足向前踢去落地。成為虛步。足尖著地。足跟提起。(見圖64)虛領頂勁。含胸拔背。眼神前視。

(用法)接前上步七星用法。人左手將己右手往下採沉。己右足因此不能高踢。己可隨其勢放下右足。鬆沉腰胯。分開兩手。將左足踢彼下部。

(64)退步跨虎

(一〇)轉身擺蓮 由前退步跨虎式。兩手抱合。左掌抄於右腋下。(手背朝上。掌心向下。)右手上舉。(掌心向裏)如十字手式。左足懸起。右足跟亦提起。右足掌著

地。身體向右旋轉一圓圈。兩手隨轉勢隨向下擦。轉至原有地位。兩足落地。重心寄於左腿。右足成為虛步。足跟略提起。身往下蹲。兩手隨腰腿下沉。勢在右腿旁。(上面)左右分開。(掌心向下)復隨腰腿往左由下向上。往右圓轉。轉至右額旁。右足提起。向左往上。復向右擺踢。以右足背擣拍兩手掌。(見圖65)虛領頂勁。上身中正。勿失重心。

(65)轉身擺蓮

(用法)接前退步跨虎式用法。己右手採執人右手腕。左手抄於右肱上。用掌向前斜擊人面部。倘人仍向前進擊。己閃身假避之。將身向右圓轉。至原方向時。復以右手採執人右手。同時用右足橫踢彼右脅部。(或腰部)此乃敗中取勝之法。如能應用得勢。殊為巧妙。且甚勇猛。惟不易使用。(二)人右手擊己胸部。己右手採執彼手。同時用右足橫踢其脅部。(或腰部)

(一一)彎弓射虎 由前轉身擺蓮式。右足向前往右落地坐實。兩手同時隨腰向右

往後圜轉。隨轉隨握爲拳。左拳轉至胸前。右拳．轉至右下頦旁。鬆腰鬆胯含胸拔背。身往下蹲。兩拳同時向左角伸出。兩拳虎口左右相對。（見圖66）虛領頂勁。身勿太偏。臂勿太直。拳勿握緊。眼視左角。

(66) 彎弓射虎

（**用法**）(一)接前轉身擺蓮式用法。人往後化退。己兩手粘住彼手。向右側沉轉。復用雙拳擊之。(二)人以右手擊己胸部。己右手鈎執其右手腕。左手按擊彼右肩。己身同時向右偏轉乘勢提拿之。使被落空。遂以雙手發之。倘彼左手外合己右手。己雙手藉腰腿勢隨化隨轉擊其胸口。

(一〇二) **撇身捶** 由前彎弓射虎式。左足尖向左橫移。右手變掌向前往上揆出。同時左手亦變掌在右臂下往後收回。兩手下落。向左往後圜轉。同時右足提起橫上半步。成撇身捶式。餘見前第十八節。

(一〇三) **上步搬攔捶** 見前第十九節。

(一〇四) **如封似閉** 見前第二十節。

(一〇五) **合太極** 由前如封似閉式。身往右轉。左足尖亦隨之向右往內移轉。與右足相齊。兩手掌心向外往上分開。隨身下蹲勢往下圜轉。（如抱起一物然）復由下往上合成一斜十字形（如前第二一節抱虎歸山(一)斜十字形）掌心向裏。往上掤起與胸齊（掤時鬆腰鬆胯）同時右足提起。向左并裏半步。兩手同時左右下垂。掌心向下。手指前伸（見圖67）與起勢同。虛領頂勁。氣歸丹田。斂氣凝神。佇立片刻。使氣血行走歸同原狀而止。（合太極收勢步位須與起勢同一地點。不可兩相分離。學者欲求此種同一步位。祇須在末次倒攆猴及末次雲手時。配湊距離可也）

(67) 合太極

（**註**）本篇爲使學者容易了解學習起見。爰將太極拳高大架子。闡明敍述如上。藉爲初學者之借鏡。至於老式中架子及小架子。一因每式含有圜圈極繁。一因每式須發寸勁。均非筆墨所能盡其梗要。故本篇不載。

定步推手單式練習法

練習十三勢拳式（即盤架子）無非養身、養心、養氣。進一步如要學聽、懂、黏、發諸勁。非由推手不可。現今學者練習推手。以定步掤、握、擠、按四手為開始。不知前輩練習推手。多先由單手按化推手法。雙手平圓沾黏推手法。雙手按化推手法。雙手握化推手法。雙手摺叠推手法。單手立圓推手法等著手。而後學習定步四手。故習初步基本功夫。為時甚久。非如近人專求捷徑。不由一手而至雙手。竟囫圇吞棗。以致四手不能分清。須知此種推手練習。猶如兒童學習書法。若初時不從把筆描字入手。日後奚能臨帖作書。故非由單手練起不可。倘能將上述基本方法。一一練熟。然後再習四手。而下以苦功。則四手既能分析清楚。且腰腿亦能沾、黏、連、隨。身形可以和順。舒展得以自然。無絲毫拙力。隨感隨應。造成太極拳之基本功夫。茲將各種定步推手基本方法。敘述於後。

單手按化推手法

兩人對立。（甲著灰衣。乙著白衣。）各將右足踏前一步。右手臂作半圓形。以右手背互相沾黏。左手則伸掌向後。（見圖1）甲用右手按出。按至將近乙胸部時。向右往後繞一小圈。後以掌心直對其心窩按進。（見圖2）乙坐腰鬆胯。坐左腿。身往後下蹲。以腰腿化之。化至甲勁將斷時。以右手向右往上繞圈。用腰腿勁掤起。（仍與對方手臂相沾黏）復向前按進。即乙變為按。甲變為化。其動作仍如上式。此為右手按化。若左手按化。則左足踏前一步。用左手背互相沾黏。餘法亦同上

單按式之一（1）

單按式之二（2）

式。惟化之左右方向相反耳。

雙手平圓沾黏推手法

兩人對立。（甲著灰衣乙著白衣。）各將右足踏前一步。甲右手掌按於乙右手腕。左手掌附黏乙右手肘。乙以右手臂掤出作半圓形。以左手掌附沾甲右手肘。甲雙手向乙心前按進。兩腿成爲弓步式。（見圖）乙右臂向左側後化。坐腰鬆胯。坐腿。成爲圓形。左腿實右腿虛。重心寄於左腿。化至甲勁將盡時。乙身中正。向右側轉腰。以右手臂擠甲前胸。兩腿成爲弓步式。右腿實。左腿虛。重心寄於右腿。甲向左側後化。坐腰鬆胯。坐腿。成爲圓形。化至乙

雙手平圓沾黏推手法

勁將盡時。己身中正。向右側轉腰。復至原式。此係右式。左式亦同。惟手足相反耳。此式在初習時。如不甚圓滿。可先求其四角。四角熟後。再練圓形。若練之有恆。除週身

腰腿均有沾黏勁外。尙能補助命門火之發達。使腎部健全也。

雙手按攦推手法

兩人對立。各將右足踏前一步。甲右手掌按乙右腕。左手按乙右肘。向乙心前作按式。（見定步推手圖4）乙右手臂稍行彎屈。向左側後化。含有掤勁。坐腰鬆胯。坐腿。至甲勁將盡時。用腰腿勁向右往上繞圈掤起。以右手背沾甲右手腕。（隨轉隨拿）左手肱部（近脈門處）黏甲右臂。向右作攦式。（見定步推手圖2）攦之後。改按甲。變爲攦。攦後復改爲按。動作見前。此爲右式。左式方法亦同。（左步在前亦可）惟手足及方向相反耳。

雙手單攦推手法

兩人對立。各將右足踏前一步。甲左手背沾乙左手腕。（隨轉隨拿）右手肱黏乙左臂。向左攦乙。（見定步推手圖2）乙被攦至不得勢時。左手沾拿甲左腕。右手肱黏甲左臂。轉腰繞圈。鬆胯坐腿。向左攦甲。變爲順勢。甲被攦至不得勢時。乃轉腰繞圈。鬆胯坐腿。復攦乙。如前式。兩人循環不已。此乃左式。右式亦同。惟左右手相換。左步在前亦可。

雙手按化推手法

兩人對立各將右足踏前一步。甲右手按乙右手腕。左手按乙右手肘。雙手向乙心前按進作按式。兩腿成爲弓步式。（見定步推手圖4）乙坐腰鬆胯坐腿向後化。化至甲按勁將盡時。右手用腰腿勁向右繞圈翻至甲右手腕上。左手按甲右手肘。成爲乙按甲式。乙前腿變爲實步。雙手向甲心前按進。甲遂改爲後化。勢前腿變爲虛步。坐腰鬆胯。坐腿重心移於後腿。化乙按勁。化至乙勁將盡時。改爲按。如此兩人一按一化。循環不已。此爲右式。左式亦同。但左右手足相換。且化時須向左轉。

雙手攦擠推手法

兩人對立各將右足踏前一步。甲左手背沾乙左手腕。（隨轉隨拿）右手肱部黏乙左臂。（見定步推手圖2）向左側斜攦。乙被攦。乘勢將左臂變成半圓形。以右手內附己左脈門。將左臂向甲胸口擠進。甲被擠將至胸前時。即含胸拔背。以緩乙攻勢。並橫右手。將肱部（臂骨）置於乙之上膊骨中間處。使乙臂貼身。並以左手附右脈門。用右臂向乙胸前擠進。乙被擠向右往後略化。坐腰鬆胯坐腿。左手沾拿甲左手腕。右手肱部黏甲左臂。向左斜攦。甲被攦至勢將盡時。成爲擠。乙亦復

爲擠。甲再變爲攦。如前式。此爲右步式。左步式亦同。惟手足方向相反耳。

雙手摺疊推手法

一名壓腕按肘沾黏推手法。兩人對立各將右足踏前一步。甲右腕背部置於乙右腕背上。掌心向上。指尖伸前。左手按附乙右肘。向乙心前插進。乙被插。趁勢向左坐腰鬆胯。坐腿繞立體圓圈。將右手用腰腿勁翻至乙右手腕上。亦以右手掌尖、向乙心前插進。左手按附乙右肘。兩人進退插化。可循環練習。此爲右式。左式亦同。惟手及繞圈方向相反耳。初學時可用單手僅作壓腕式學習。（法亦照上）較爲便利。

單手立圓推手法

兩人對立各將右足踏前一步。甲以右手掌緣置於乙右手腕上。用腰腿勁向後往下繞圈切乙右手。並以右手指尖向前插乙腹部。乙右臂掤成半圓形。趁甲來勢。坐腰鬆胯坐腿向後往下朝右側化之。成爲立體式半圓形。化至右脅旁時。將右手以弧綫形提上至右耳側。復伸右臂。以指插甲額部。作爲立體圓形之上半圈。甲趁乙來勢。坐腰鬆胯坐腿。將右臂彎曲。右手黏乙腕部。向後往下引至胸部時。復作

切勢。切至相當時。再插乙腑。二人依次練習甲之動作。猶如太極拳中倒攆猴勢。乙猶如下勢。左手練法亦同。左步在前亦可。

沾黏連隨頂偏丟抗解

學者於練習太極拳至相當程度後。泰半急于欲求了解何謂沾、黏、連、隨。何謂頂、偏、丟、抗。其間有知之而不詳者。有知其名而不知其實者。欲求能將沾、黏、連、隨、頂、偏、丟、抗八字一一詳細分析清楚。就如鳳毛麟角。不堪多覯。然而不明此八字。則不能懂勁。不懂勁。則推手有失效用。故本篇在未言定步推手掤、攌、擠、按四手法前。先將沾、黏、連、隨、頂、偏、丟、抗八字一一分析詳明。俾學者得悟其綱領。以後易於前進而免捨本逐末之弊。

沾者。提上拔高之謂也。黏者。留戀繾綣之謂也。連者。舍己無離之謂也。隨者。彼動此應之謂也。此四字為太極拳中之基本要則。若不神而明之。力求體會。則不能懂勁。故學者欲求懂勁。當於此四字加以注意焉。

頂者。出頭之謂也。偏者。不及之謂也。丟者。離開之謂也。抗者。太過之謂也。此四字適與沾、黏、連、隨四字相反。因有頂、偏、丟、抗。則不能生沾、黏、連、隨。反言之。能沾、黏、連、隨。則必無頂、偏、丟、抗之弊。在初學推手時。每易犯此四字弊病。欲戒除之。須於推手時。縝密覺察。並由教師隨時更正。更正盡善。方能感覺靈敏。沾、黏、連、隨。而達懂勁之域矣。

定步推手掤攦擠按四手法

太極拳基本工夫全在懂勁。欲求懂勁。非先有沾黏勁不可。但欲有沾黏勁。又非練習定步推手不可。夫定步推手有合步順步之分。合步推手者。即兩人同出一步法。如甲出右足。乙亦出右足。而兩人雙手所盤圓圈之方向或正或倒（即順勢與拗勢）均可。順步推手則反之。如甲出右足。乙則出左足。或甲出左足。乙則出右足。而雙手所盤圓圈之方向僅為正勢（即順勢）昔日練習定步推手以採用後者為多。自楊派太極拳傳至南方後。其授徒之法全改為合步推手。致使人多以順步推手為舛誤。實不知其初原為順步而非合步也。且合步順步各有所長。不能歧視。故學者不可不兼而習之。否則專學合步。如遇對手為順步時。即有無從應付之處。但無論合步或順步推手時。對於掤、攦、擠、按四手。均須一一分明。初學者固須從盤圓圈入手。然至相當純熟後。非將掤、攦、擠、按四手詳細個別分析清楚。而手手能化能發不可。若僅盤圓圈則掤、攦、擠、按之正義全失。蓋不知掤、攦、擠、按。即不能言推手。不能推手。習太極拳有何興趣。伸言之。推手中之四手。猶如西文中之A.E.I.O.

U.五個母音字。設西文中無此母音字。則試問如何發音。推手亦然。倘無此四手。而欲求其聯貫不斷。豈可為耶。昔人發明定步中之掤、攦、擠、按。意義極為深奧。一手與一手之間。均能相生相尅。且其中含有五行。所謂五行。即俗稱金、木、水、火、土。亦即前進、後退、左顧、右盼、中定五者是也。前進為金。後退為木。左顧為水。右盼為火。中定為土。然此種金木水火土名義。學者可不必深加探求。但須顧全實際動作及應用可矣。然於掤、攦、擠、按外。倘須有一化字。否則不能連貫。例如掤。（見圖1）兩人對立。（甲著灰衣。乙著白衣。）各將右足向前踏出一步。甲在乙雙手按己左肱時。即坐腰鬆胯坐腿。以緩乙之來勢。（此時即後退）然後用腰腿勁。將左肱部向上往左繞圈掤起。此即掤式。掤之後即生攦。（見圖2）甲乘掤勢左手沾執乙左手腕。右手肱部（近腕處）黏乙左手臂。用腰腿勁向左繞圈轉身往後攦乙。此即攦式。（此時即左顧。如換手攦則為右盼）攦之

（1）定步推手（掤式）

定步推手（攦式）（2）

定步推手（擠式）（3）

後生化。此化常爲人所漠視。實則乙被攦至勢背時。左肱部變爲擠。甲旣被擠。故不得不以雙手隨勢向右化之。化之方法。甲右手置於乙之左肘部。左手置於乙之左腕。用腰腿勁及含胸拔背法。向右側化之。此卽爲化（見圖5）（此時卽右盼。如向左化。則爲左顧）化之後生按。（見圖4）甲雙手（以右手置於乙右手腕。左手置於乙右手肘）用腰腿勁及沉肩垂肘法。向前按進。此爲按式（此時卽前進）乙被按生掤。乃變爲攦。攦甲之右臂。甲被攦至勢背時。逐變爲擠（見圖3）右手臂作半圓形。如抱物。然左手貼於右手肘之內部。見乙稍動。卽用腰腿勁及沉肩

定步推手（按式）（4）

定步推手（化式）（5）

垂肘法。向乙胸口擠進。此爲擠式。亦卽前進。綜以上所述。掤、攦、擠、按、化。已分爲前進、後退、左顧、右盼。但尙有一中定。爲普通習者所不知。本編爲正實提倡國術計。不厭求詳。闡明內蘊。何謂中定。中定者除含有前進、後退、左顧、右盼時。己身重心中正之意外。卽在內勁將發未發時。先中定己勢。然後發之。其狀猶如鐘擺。化時若擺之左右搖動。化至發時。如擺之中定。定後發出。則發勁得勢。而不偏丢矣。故中定在推手中亦甚重要也。至於掤之後則生攦。攦之後則生擠。擠之後則生化。化之後則生按。反之。解按非用掤不可。解攦非用擠不可。解擠非用化不可。故掤、攦、擠、按、化。實爲相

生相尅。如掤僅以手臂。則勁小而無效。非用腰腿勁及意氣不可。在未掤之前。須含有化之小圈。否則易生頂勁。在攦之前。一手須向前掤。使敵勁被誘亦向前。如此變手攦之。可以借力得勢。否則易丟。在擠之前。當先被人攦足。足後變擠。可使己身近靠敵身。否則兩人距離較遠。不易得勢。借力易於中斷。在按之前。須有後化之勁。後化則敵重心往前仆出。即可乘勢前進。(使敵落空。落空則易借勢。)否然者。敵可坐腰穩步。重心中正。氣沉丹田。如何能按動之耶。又擠與按。身體不可過於前仆。過前則反易被人借力。膝不可過足尖。肘不可過膝。以保持己身之中正。而免前俯後仰之弊。推手時除心靜、神凝、氣降外。如沉肩垂肘。含胸拔背。虛領頂勁。身軀中正。尾閭收住。鬆腰、鬆胯、腰腿、手以及週身完全一致。尤爲必要條件。此外對於眼神注視之方向。亦甚重要。如掤須上視。攦須後視。擠按須前視。切不可攦後望前。擠前望後。至於黏、化、拿、發諸勁。可參閱卷二論勁章內。內部呼吸方法。可參閱卷一第九頁太極拳中氣之呼吸及運氣法章內。茲不贅述。總之。學者對於定步推手中掤、攦、擠、按、四手。當下苦功。須練至腰腿均可沾、黏、連、隨。身形和順。伸舒自如。毫無拙力。隨感隨應。式式圓滿。不生稜角。庶可言基本之功用。進言之。倘學者能將四手練至式式圓

滿。中無稜角。不斷不結。且全身鬆開。腰腿一致。後與人推手。人手相遇。即被逼出。斯種練由。宛如一盤轉之圓輪。若相遇者亦爲圓形。則兩相滾抵。不生反響。設或相遇者爲有稜角之物。則該物勢必被轉輪抵出。故太極拳中式式動作。均含有圓形者。蓋即取法於此也。學者能將四手盤至異常圓滿。而週身一致後。則毋須採用其他手法。亦足以應敵。以上爲定步推手掤、攦、擠、按四手固定練習法。迨至藝深時。則毋須使用固定方法。掤、攦、擠、按、採、挒、肘、靠、開、合、引、化、拿、發。不拘何勢何式。隨來隨化。高打高顧。低打低應。進打進乘。退打退跟。緊緊相隨。見隙即進。甚或在斷勁時。散手亦可參入。或攻或守。全在隨機應變。見勢而行。務求虛實陰陽分清。使己身勢順。而人處於背境。但總不離沾、黏、連、隨四字耳。

活步推手掤攦擠按四手法

在定步推手練至腰腿均可沾、黏、連、隨。身法步法咸能和順自然。隨機應變。無絲毫拙力後。進一步乃練活步推手。使週身上下一致。在動步時。能化人發人。練法。初時兩人盤圓圈。使手足前進、後退、左顧、右盼、中定。皆能合拍。快慢平勻。萬不可手快足慢。或手慢足快。亦不可足未到而手先到。或手未到而足已到。其步法亦如定步推手。合步順步均可。例如甲乙兩人對立。各將右足踏前一步。甲雙手按乙右手肱部。同時右足提起向前踏進半步。乙被按後。即坐腰鬆胯。坐腿向後化之。同時右足向後退半步。（此為右式。左式亦同。）甲按勢將盡。後以左足上前一步。或攻或守。再將右足上前一步。或擠或按。乙化甲或擠或按後。右足向前踏出半步。雙手按甲右手肱部。甲坐腰鬆胯坐腿向後化之。同時左足向後退半步。總之進者為二步半。退者亦為二步半。二人掤、攦、擠、按、化一如定步推手。須式式分清。隨勢應用。此乃初步練習方法。藝深者可不拘步數。至於楊家老式活步推手。其進退步法與上述者不同。前步進者。後步跟上。後步退者。前步後收。進退二步。或四步。或六步均可。惟

皆須以腰腿為主動樞紐。動步宜分清虛實。（倘二人為順步者。則進者之第一步。當置於退者足之外側面。）一切動作。較上述為難。活步推手。除身體中正。虛領頂勁。含胸拔背。沉肩垂肘。氣沉丹田。尾閭收住。鬆腰鬆胯。週身一致外。至有相當程度後。於內部氣之呼吸。亦當注意。惟初練時。祇求自然可矣。不必顧及。因外式尚未純熟。故也。內部氣之呼吸。可參閱卷一第九頁太極拳中氣之呼吸及運氣法章。內活步推手。除練腰腿手足上下一致外。尚能使氣分延長。心身耐勞。此乃補定步推手之不足。而活步推手亦分高中低三種架子。初步練高架子。次練中架子。後練低架子。依次練熟後。復須同時練習此三種架子。在活步推手時。除前進、後退、左顧、右盼。意氣相合。眼神注視外。對於中定。尤須加以注意。否則不能化人發人。且己之重心易失。故太極拳老譜中云。「退圈容易進圈難。不離腰腿後與前。所難中土不離位。退易進難仔細研。此為動功未站定。使身進退並比肩。能如水磨催急緩。雲龍風虎相周旋。要用天盤從此覓。久而久之出天然。」由此可見活步推手之重要矣。至於詳細動作。則非經教者之口授心傳不可。

大握

太極拳中之五步入門。知者甚鮮。五步即進步、退步、左顧、右盼、中定。入門即四正、四隅。四正亦稱四方。所謂掤、握、擠、按是也。四隅亦稱四角。所謂採、挒、肘、靠是也。此四隅所以補四正手之不足。大抵學者祇知太極拳中之圈爲圓。而不知亦係方也。故曰。太極者圓也。無論內外左右。不離此圓也。太極者方也。無論內外左右。不離此方也。圓之出入。方之進退。隨方就圓。方爲開展。圓爲緊湊。知能在四正手中明方圓及表裏精粗。斯藝已至大成。無須乎四隅手出矣。但初學者對四正手多犯輕、重、浮、沉之病。如半重偏重等等。故欲彌補此弊。起見非隅手不可。隅手者即大握是也。故學者於純熟定步推手。活步推手之後。復須練習大握。能知大握。則方極而圓。圓極而方。一切循環陰陽變化之理。皆可明瞭洞曉矣。夫練習大握之法。初時似覺繁雜。然經名師指導。加以苦功。迨至手法、步法、身法上下週身一致後。反較推手易長功夫。而感興趣。蓋大握中之變化奧妙無窮。除採、挒、肘、靠外。仍含有掤、握、擠、按。且此四正手。亦非常重要。惟初學者祇知大握中有靠、按、閃握。而不知尚有掤、擠、採、肘、挒、靠

等法。斯種原因。由於八法均含蓄於中。不常應用故也。然需用之時。用處甚大。凡拳半於大握不生興趣者。亦即不知此八法之道也。本篇特將其顯著者一一述明於後。

掤 在敵閃己。或握己。或按己手時。用腰腿勁以臂掤之。

握 在敵閃己面。或按己肱部時。用腰腿勁握其閃手之臂。

擠 在將握時。己若不用握或閃。乘勢可變爲擠。

按 在敵靠己後。用手法、步法、身法上下一致。上步變手變按。

採 在握敵時。執敵之手腕。以腰腿勁往下採之。

挒 在採後或握後。用腰腿勁以手背向敵領間斜擊之。

肘 在敵握己時。被握之手臂。可變爲肘。肘可擊敵之心窩部。其勢甚猛。惟不善用者易於傷人。

靠 在敵握己時。以被握手臂之肩。上步靠敵心窩。靠在大握中雖知者甚多。惜乎多用之不得其法。如距離過遠或太近。均不能得勢。過遠則衝撞。太近則勢閉。故靠時己身須中正。脚步插入敵人襠中。兩肩平沉。勿一高一低。用腰

腿勁加以意氣。向前往下靠之。其勁爲寸勁。或分勁。

閃　在擴敵後。防敵靠己。隨以手掌閃其面部。

擴　在擴敵時。一手執敵手腕。一手肱部用腰腿勁擴敵被擴手之肘部。隨勢俯身往下。向前擴沉其臂。

總之。無論何式。均須合太極拳基本要點。即虛領頂勁。含胸拔背。沉肩垂肘。坐腰鬆胯。尾閭中正。上下一致。他如腰腿勁加以意氣及眼神注視。尤爲大擴中之主要原則。此外尚有一點不可不注意者。即大擴時雙手必須與敵相黏。（至少一手如此。）否則勁斷。易爲敵乘隙而入。而己亦不能知敵之勁路矣。又兩手必須互相衛護。如在靠敵時。另一手須附於靠手之肘彎內部。以防敵之擴臂或閃面部。如在挒時。另一手則須拿住敵近己身之手臂。否則己未挒敵。而反爲敵以肘擊己心窩。凡此類詳細切要關鍵。非經名師口授不可。至於大擴中氣之呼吸。可參閱卷一第九頁太極拳中氣之呼吸及運氣法章內。

至大擴之方法。大抵可分爲二。一爲動作方向皆固定者。一爲動作方向不固定者。（即可自由之意）

（一）固定大擴法

甲乙二人（甲著灰衣。乙著白衣。）各據兩方向。始終不變。如甲爲閃。乙爲按。則甲始終爲閃。乙始終爲按。此種固定。最便初學。否則易於散亂。譬如甲乙二人對立。甲面向南。乙面向北。乙先上右步。以右拳擊甲。甲乘乙來勢。以右手向上隨掤（見圖1）隨沾乙右手腕。退左步。再退右步。以左手肱部擴乙右手臂。成爲擴式（

（1）大擴（掤式）

（2）大擴（擴式）

見圖2）乙在右拳擊出後。被掤擺時。再上左步復橫上右步。插入甲襠內。成丁字形。同時用左手附己右肘內部。以右肩靠甲心窩。甲在被靠而未靠到時。以左手推拿乙右手臂。同時以右手掌閃擊乙面部。此時方向甲向西。乙向北。（見圖3）乙在被閃而未閃到時。以右手上掤甲右手。並沾甲右手腕。後退左步。再後退右步。翻身以左肱擺甲右手臂。成爲擺式。甲在被掤擺時。上右步。再上左步。復橫上右步。插

（3）大擺（閃式）

（4）大擺（按式）

入乙襠內。成丁字形。同時用左手附己右肘內部。以右肩靠乙心窩。此時方向甲向南。乙向東。乙在被靠而未靠到時。提起左足。用身法、腰法將足插入甲襠內。同時雙手按甲左肱。成爲按式（見圖4）此時方向甲向南。乙向北。甲在被按而未按到時。以左手上掤並沾乙左手腕。橫退右步。再橫退左步。以右肱擺乙左手臂。成爲擺式。乙被掤擺時。橫上右步。再上左步。將足插入甲襠內。成丁字形。同時用右手附己左肘內部。以左肩靠甲心窩。此時方向甲向南。乙向東。甲在被靠而未靠到時。以右手推拿乙左手臂。同時以左手掌閃擊乙面部。乙在被閃而未閃到時。以左手上擺。並沾甲左手腕。後退右步。再後退左步。翻身以右肱擺甲左手臂。成爲擺式。甲被掤擺時。上左步。再上右步。復橫上左步。將足插入乙襠內。成丁字形。同時用右手附己左肘內部。以左肩靠乙心窩。此時方向甲向西。乙向北。乙在被靠而未靠到時。提起右足。用身法、腰法將足插入甲襠內。同時雙手按甲右肱。甲在被按而未按到時。以右手上掤。並沾乙右手腕。橫退左步。再橫退右步。以左肱擺乙右手臂。成爲擺式。乙被掤擺時。上左步。再上右步。將足插入甲襠內。成丁字形。同時用左手附己右肘內部。以右肩靠甲心窩。此時方向甲向西。乙向北。餘則循環如上。總之進者爲三步。退

者爲二步。甲僅爲閃。乙僅爲按。靠擺則甲乙均有。或左或右不一。方向則甲捋西南二方。乙擺東北二方。此爲固定大擺法之基本練習方法。學者不可不熟悉之。

（二）不固定大擺法

此法左右靠擺與上同。惟閃按則不固定。可由己隨機應用。方向亦然。二人東西南北均可。譬如依照上述固定法起式。甲乙兩人對立。甲向南。乙向北。乙先上右步。以右拳擊甲。甲捌乙臂。乙變爲擺。乙乘勢上三步靠甲。甲被靠。以右手閃乙面部。乙被閃。退兩步擺甲臂。甲靠乙。乙變爲按。甲橫退二步擺乙。乙乘勢成爲靠。甲本爲閃。乙因不固定法。可變爲按甲。乃提起右足。用身法腰法。將足插入乙襠內。雙手按乙右肱。乙被按。右手上掤。並沾甲右手腕。同時橫退左步。再橫退右步。以左肱擺甲右手臂。成爲擺式。甲被捌擺。上三步。以右肩靠乙。此時甲向南。乙向東。乙被靠。本爲按。因不固定法。可變爲閃。以左手推拿甲右手臂。右手掌閃甲面部。甲被閃。右手上掤。並沾乙右手腕。後退左步。再後退右步。翻身以左肱擺乙右手臂。乙被擺。上三步。以右肩靠甲。此時方向甲向西。乙向北。仍歸原方向。以後如甲按。則提起左足插入乙襠內。雙手按乙左肱。乙橫退兩步擺甲左臂。甲變爲左靠。此時方向甲仍向西。乙仍

向北。（乙如同按。則兩人方向仍歸舊。）乙爲左閃。甲後退右步。再後退左步。翻身擺乙右臂。乙上三步。成爲靠。此時方向甲向南。乙向東。餘則循環仿此。或甲按乙同按。或甲閃乙同閃。如按閃相同者。其方向均仍歸原處。總之。被閃則後退二步翻身爲擺。被按則橫退二步爲擺。不變方向。至於對四方之正或角。可隨意行使。（以上爲使學者易於學習起見。特將方向假定。述明實則不固定大擺法中之方

（5）大擺（靠式）

（6）大擺（捋式）

向。無一定之次序。祇求勢順。任何一方皆可。）惟此種不固定大攦。練勁勢必純熟。否則不能知人之來勢。而己之靠敵後敵用閃或按時。尤須謹慎。因閃與按對於方向之變更。甚有關係。如敵為閃。則先退後步。再退前步。如為按則已略化。後先橫退前步。再退另一步。因化按方向不變。化閃方向須變更也。至極純熟後。祇須步法不亂。得機得勢。前進後退。隨化隨攻。靠、閃、攦、按、等任何一式。咸可應用。此時既不拘法

大攦（7）（挒式）

大攦（8）（肘式）

式。更不拘方向矣。大攦時手法、身法、腰法、步法、皆有之。能練得其法。除週身靈活外。於用法更可獲益匪淺。故學者非知大攦不可。至於大攦中之擠法。可見圖5。（著灰衣者）採法可見圖6。（著灰衣者）挒法可見圖7。（著灰衣者）肘法可見圖8。（著白衣者）靠法可見圖9。（著灰衣者）攦法可見圖10。（著白衣者）掤、攦、擠、按、採、挒、肘、靠、閃、攦、等各勢各式。均可隨機應用。要在學者智慧領悟耳。

大攦（9）（靠式）

大攦（10）（攦式）

太極劍

太極劍。亦稱十三勢劍。有十三字訣。抽、帶、提、格、擊、刺、點、崩、攪、壓、劈、截、洗。為楊家晚年著名武器之一。劍式姿勢美觀。用法奧妙。動作全以腰腿為主。不離乎太極拳之原則。動作時務宜虛領頂勁。含胸拔背。沉肩垂肘。鬆腰活腕。氣沉丹田。勁由脊發。惟此劍易學難精。凡初學之人。於未有深功時。貿然練習。率半有強拗斷離。姿勢欠美等現象。斯皆因腰腿無功。不明用法所致。本編為使學者確實了解起見。特在敘述太極劍動作與用法前。略將劍之正義。稍加闡明。俾愛好此道者。有徑可蹤。而免誤入歧途之虞。夫劍(除尖刃外)為兩面有口利器。不分正反面。兩面均可使用。銳利異常。用者萬不可以手抽拉。或貼靠身體。或盤頭攔腰。否則人未受損。而己已受傷矣。是以用劍必須週身輕靈。動作敏捷。精神提起。上貫於頂。呼吸自然。眼視劍尖。使精氣神與劍合而為一。手之執劍。須輕鬆靈活。不可以五指握之太緊。有礙活用。祇須以大指中指及無名指三指執之。其食指與小指。宜時常鬆開。而掌中亦當空虛。如執筆狀。其出劍內勁。起於丹田。發自脊背。由臂達於劍尖。發時如矢之赴的。

勇往直前。人劍後動。而己劍已到。夫如是。然後可以出神入化。語用劍之妙。盡劍法之長。至劍之效用最著者。乃在攻人之腕。(手腕)在與人武器交手時。設能首劍其腕。則對方所持武器。即失其效用。古代藝高者之名劍。在劍首二三寸處。鋒口必非常銳利。蓋即以之能攻人之腕。刺人之心。刺人之膝也。此外對於劍鐔。(即劍柄尾部)亦當注意。務使另一手常護鐔後。勿越過鐔前。俗云「單刀看手。寶劍看鐔。」學者能明乎此。則大疵可免焉。

太極劍名稱

(一)起勢 (二)上步合劍式 (三)仙人指路 (四)三環套月 (五)大魁星 (六)燕子抄水 (七)左右攔掃 (八)小魁星 (九)黃蜂入洞 (十)靈貓捕鼠 (十一)蜻蜓點水 (十二)燕子入巢 (十三)鳳凰雙展翅 (十四)右旋風 (十五)小魁星 (十六)左旋風 (十七)等魚式 (十八)撥草尋蛇 (十九)懷中抱月 (二十)送鳥上林 (二一)烏龍擺尾 (二二)風捲荷葉 (二三)獅子搖頭 (二四)虎抱頭 (二五)野馬跳澗 (二六)翻身勒馬 (二七)指南針 (二八)迎風撣塵 (二九)順水推舟 (三十)流星趕月 (三一)天鳥飛瀑 (三二)挑簾式 (三三)左右車輪劍 (三四)燕

子穿泥　(三五)大鵬展翅　(三六)海底撈月　(三七)懷中抱月　(三八)夜叉探海　(三九)犀牛望月　(四十)射雁式　(四一)青龍探爪　(四二)鳳凰雙展翅　(四三)左右跨攔　(四四)射雁式　(四五)白猿獻菓　(四六)落花式　(四七)玉女穿梭　(四八)白虎攪尾　(四九)魚跳龍門　(五十)烏龍絞柱　(五一)仙人指路　(五二)風掃梅花　(五三)手捧牙笏　(五四)抱劍歸原

(一)起勢

兩足平行分開立定。與太極拳起勢相同。右手掌心向下。手指前伸。左手執劍。(拇指中指無名指執提劍莖。食指垂直貼於劍莖。指尖近劍鐔。小指略鬆開。)劍脊與左臂垂直相齊。但不可貼於臂部。(見圖1)鬆腰鬆胯。體靜神舒。胸腹中之氣。徐徐沉於丹田。精神提起。貫至頭頂。眼神前視。

(註)手握之劍。切勿置於臂部後面。貼緊背部。蓋因劍爲兩面起有刃口之武器。鋒利異常。稍有疏略。即自損己身。

(1)起　勢

(二)上步合劍式

(向前)提起左腿。屈膝。腿平。兩手同時往後平行分開。左足踏上一步。右足隨上。全身隨上步勢。屈腿。坐胯。下蹲。兩臂同時向前抱合。右手食中二指。橫置於左手腕背。(見圖2)當頂懸身正。含胸拔背。尾閭收住。身略下蹲而內勁勿使稍斷。眼神前視。

(用法)如起勢行禮式。

(註)各式起首。註有向前、向後、向左、向右。乃以(一)起勢時身之前、後、左、右爲依據。至於各式中所述之向前、向後、向左、向右。乃接聯上式之動作方向而言。

(2)上步合劍式

(三)仙人指路

(向左)兩手隨腰腿向右轉。右手隨轉隨升至右耳旁。左手轉至右脅旁。身略向上升。往左轉腰。左足向左側踏前一步。屈膝坐實。同時左手轉至左胯旁。右手伸直。食中二指隨轉腰勢。向左側往前指出。(虎口朝上)右腿漸漸伸直。兩腿成

爲弓步式。（見圖3）身勿前仆。當頂懸尾正。右臂肘處略垂。勿太伸直。兩肩宜沉。眼神前視。

（用法）右手二指。乃用以引人。或點人穴道之需。

(四)三環套月(一)

（向左）右足提起。向前橫步落地。（足尖向右足跟向左）左手執劍。平橫上升至胸前。（屈左肘）左手臂成半圓形。手背朝上。掌緣向外。右手掌心翻上。先在劍柄之前。復隨腰腿下坐勢。於劍柄下往後收回。左手之劍。同時向前平橫推出。遂成爲左手在前右手在後式。（見圖4）當虛領頂勁。含胸拔背。沉肩垂肘。尾閭收住。身勿太下蹲。或前仆。眼神前視。

（用法）左手執劍。推格人腕或身。

（3）仙人指路

（4）三環套月（一）

三環套月(二)

（向前）右手隨腰腿下蹲勢。（坐左腿。左足跟提起。）往下向右指出。同時左手亦平肩分開。劍置於左臂後。（不可靠緊左臂）身向右轉。眼視右手指之前方。（見圖5）當頂懸尾正。身勿前仆。兩肩平沉。

（用法）右手指乃引人。或點人穴道。

三環套月(三)

（向左）身隨腰腿上升。左足向左踏出一步。屈左腿。坐實。伸直右腿。成弓步式。兩手同時向內平行。（右手往左。左手往右。）併合。右手提劍莖。（見圖6）手臂略彎。勿太伸直。頂懸。身正。尾閭收住。眼神前視。

（5）三環套月（二）

（6）三環套月（三）

（用法）右手接劍。

（五）大魁星

（向左）右手接劍。隨腰腿右轉勢向下往右後撩。屈右腿變為右實左虛。撩至將盡時。劍隨腰繞轉勢翻腕。右手虎口朝上。身往左轉。提起左腿（腿平足尖墜下）劍尖上升至頭部時。向左平刺。屈右臂。同時左手食中二指向前指出。右膝略屈。身往下稍蹲。（見圖7）當虛實分清。頂懸尾收。身勿前俯後仰。宜中正。眼神前視。

（用法）先轉身後撩人膝。復正身平刺人喉。或格人腕。左手二指點人穴道。

（六）燕子抄水

（向左）劍向右往後由上劈下至肩齊。左手同時平肩向前分開。左足向左

（7）大魁星

（8）燕子抄水

落地。屈膝坐實。右腿伸直。成弓步式。劍隨腰腿往左斜傾勢。向左往上平帶。左手二指同時覆於右脈門上。（見圖8）劍尖朝上。頂懸身正。尾閭收住。眼視劍尖。

（用法）先撩身後來人。復轉身帶人腕。或隨帶隨刺。或帶後翻腕橫擊人首級。

（七）左右攔掃

（1）右攔掃

（向左）右足向右側斜上一步。右腿屈膝坐實。左腿漸漸伸直。同時右手向下往右翻腕。隨腰腿向右側下蹲勢。將劍向右往下平截至右膝齊。左手同時往後分開。上身略向右側前俯（見圖9）當頂懸尾正。鬆腰鬆胯。身勿太向前仆。勿使內勁稍斷。劍勿太低。眼視劍刃。

（用法）接前燕子抄水式用法。人腕被帶將手後抽。己隨勢上右步平截其膝部。

（2）左攔掃

（向左）左足向左側斜上一步。左腿屈膝坐實。右腿漸漸伸直。同時右手向

（9）右攔掃

左往上翻腕。（劍尖朝上。由內往外繞圈。）隨腰腿向左側下蹲勢。將劍向左平截。（與腰部齊）左手同時升至額前上。身略向左側前俯。（見圖10）劍出宜平。勿太高或太低。眼神平視。餘如右攔掃。

（**用法**）接前右攔掃式用法。人被截膝往右讓化。己乘勢上左步向正面平截彼腰部。

（八）小魁星

（向左斜角）右手劍刃翻上。向上往左後劈至左脅齊。（左手屈貼於腰後）右足向右側角移上半步。左足提起。亦向右側角斜上一步。落於右足前。足尖着地。足跟提起。（為虛步）劍隨左足上步勢。由後往前。向右側角翻腕上崩。左手置於右腕背上。坐腰鬆胯。身略向後往下蹲。（見圖11）當虛領頂勁。含胸拔背。身體中正。尾閭收住。眼神前視。

（10）左攔掃

（11）小魁星

（**用法**）先向後劈。復往右側翻崩人腕部。

（九）黃蜂入洞

（向右斜角）左足向身後撤一步。身向左轉。（面對斜角）同時劍尖向下往右。由外朝內繞圈。復翻腕。劍脊朝上。隨腰腿前進勢。與左手同時向前平刺。（劍尖向下）屈左膝。右腿漸漸伸直。（見圖12）頂懸身正。尾閭收住。鬆腰鬆胯。兩臂平而略屈。眼神前視。

（**用法**）先撥人劍或腕。復轉身平刺人膝。

（十）靈貓捕鼠（一）

（向右斜角）右腿向前提起。（腿平。膝屈。足垂）身往後略坐。兩手抱劍向

（12）黃蜂入洞

上往後收至胸齊。劍尖略朝上。（見圖13）當虛領頂勁。含胸拔背。尾閭收住。兩肘鬆開下垂。

（**用法**）劍尖上崩人腕之下部。

靈貓捕鼠（二）

（方向不變）右足落地。左足提起向前跳落一步。右足復向前跳出一步。成弓步式。同時兩手所抱之劍。隨兩足前跳勢。向上往後繞圈。復隨右足進步勢。向前往下平刺。（見圖14）頂懸身正。尾閭收住。沉肩垂肘。含胸拔背。鬆腰鬆胯。兩足落地先虛後實。兩臂略屈如抱球狀。眼神前視。

（**用法**）俟人後退。速跳步向前刺人腹部。

（13）靈貓捕鼠（一）

（14）靈貓捕鼠（二）

（十一）蜻蜓點水

（方向不變）兩手所抱之劍。隨腰腿後坐勢。往上向後繞圈。復隨腰腿向前往下平刺。餘如靈貓捕鼠（二）內載。

（**用法**）先往後化。復刺人膝。

（十二）燕子入巢（一）

（向前）身向左偏。屈左膝。重心寄於左腿。右腿略伸直。同時劍向左後帶。左手食中二指靠近右脈門。身略下蹲。（見圖15）虛領頂勁。沉肩鬆腰鬆胯。兩肘勿靠緊身體。眼視劍尖。

（**用法**）向左帶人手腕。

燕子入巢（二）

（向右斜角）身向右偏。屈右膝。重心寄於右腿。左腿略伸直。同時翻腕。劍尖稍上翻轉。掌心向外。往右平拉。左手二指置於右手腕背上。身略下蹲。（見圖16）

（15）燕子入巢（一）

餘同燕子入巢（一）。

（**用法**）平拉人腕或身及等候式。

（16）燕子入巢（二）

燕子入巢（三）

（轉圈方向不變）左足跟提起。（足掌沾地）右腿上提。全身以左足掌向左旋轉一圈。圈轉至原有方向。右足落地。左足向前踏出一步。成弓步式。同時劍亦隨勢向左平轉至左足上步時。向前平刺。左手同時向上分開。置於額前。（見圖17）轉圈時兩足當虛實分清。重心寄於左腿。劍前刺時。當含胸拔背。坐腰鬆胯。提頂身正。尾閭收住。眼神前視。左手掌心朝外。左臂略屈。

（17）燕子入巢（三）

（**用法**）轉身刺人膝或腹部。

（十三）鳳凰雙展翅

（轉身向左斜角）左足掌向右往內移轉。（足跟着地）身隨腰腿向右斜角旋轉。右足踏前半步。屈膝坐實。兩腿成弓步式。劍隨腰腿旋轉。勢向上往右平擊。左手同時往後向下分開。（見圖18）當虛領頂勁。身正尾收。眼視劍尖。

（**用法**）向右轉身擊人耳部。

（18）鳳凰雙展翅

（十四）右旋風

（向左斜角）左足提上半步。（成實步）右足改為虛步。劍往後朝下收至胸前。右肘屈而下垂。右手執劍隨腰腿前進。轉繞勢向右往上復向下往左繞成圓圈。（劍尖略朝下。圈數不論）同時右足向前斜角先虛後實前進。左足隨勢先實後虛跟上。（步數不論）左手往後平伸。食中二指伸直。劍之繞圈乃腰腿轉動非

手腕或肱肩。進步當虛實分清。頂宜懸。身宜正。週身當鬆。開合胸拔背。眼視劍尖。

（**用法**）前進攬人手腕。

（十五）**小魁星**

（向左斜角）接前式繞圈勢。翻腕。劍隨腰腿往上向左側身後下勢。至左脅齊。隨左足踏前一步勢。（爲虛步）向前往上翻腕崩出。左手指置於右腕背上。重心寄於右腿。身向下略蹲。坐腰。鬆胯。坐腿。（見圖19）當虛領頂勁。氣貼脊背。身體中正。尾閭收住。眼神前視。

（**用法**）先往後勢。復向前崩人腕。

（十六）**左旋風**

（後退方向不變）左足退至右足後。坐實。右足收進半步。（爲虛步）劍復往後朝下收至胸前。右肘屈而下垂。隨腰腿後退。轉繞勢。向左往上。復向下往左繞成圓圈。（劍尖略朝下。圈數不論）同時左足向後退。先虛後實。右足隨勢先實後

（19）小魁星

虛。往後收回。（步數不論）左手仍往後平伸。食中二指伸直。餘如（十四）節右旋風內載。

（**用法**）後退攬人手腕。

（十七）**等魚式**

（向左斜角）接前左旋風式後退繞圈勢。左足向後退一步。坐實。劍尖向左往下。朝後提至腰齊。復上升往上向前點出。（劍尖向下）同時右足移後半步。足尖着地。足跟提起。（爲虛步）左手往後平肩分開。身往下蹲。（見圖20）當虛領頂勁。含胸拔背。沉肩垂肘。身正尾收。鬆腰鬆胯。氣沉丹田。眼視劍尖。

（**用法**）點人手腕。

（十八）**撥草尋蛇（一）**

（向左）右足往右向前踏上半步。屈膝坐實。左腿漸漸伸直。兩腿成爲斜弓步式。同時右手翻腕。手背朝上。劍脊向上。隨腰腿向前往下勢。向右往下平截。同時

（20）等魚式

左手食中二指置於右腕背上。（見圖21）當頂懸身正。尾閭收住。身勿前仆。執劍宜平。眼視右側。

（**用法**）截拉人腿。或刺人膝。或壓人劍。

撥草尋蛇（一）（21）

撥草尋蛇（二）（22）

撥草尋蛇(二)

（向左）左足向左往前路上半步。屈膝坐實。同時右手翻腕。掌心朝上。劍脊向上。隨腰腿向前往下俯蹲勢。向左往下平截右腿。漸漸伸直兩腿。成為斜弓步式。

同時左手向後往上平伸。（見圖22）餘如前式。

（**用法**）如撥草尋蛇(一)。惟右式改為左式可也。

（**註**）練習時。撥草尋蛇(一)(二)兩式可繼續進行。次數不論。惟第一式較第二式多一次。

(十九)懷中抱月

（向後）接前撥草尋蛇(一)。左足向後退半步。右足隨勢後移半步。足尖着地。足跟提起。翻右腕。掌心朝上。劍隨右足後移勢。向後收抱至胸前。身往下略蹲。左手食中二指置於右脈門上。（見圖23）當頂懸身正。尾閭收住。含胸拔背。氣沉丹田。眼神前視。

（**用法**）帶人手腕。

懷中抱月（23）

(二十)送鳥上林

（向左）劍隨腰腿下蹲勢。向下往前。復隨全身上升勢。向前往上。刺出劍尖

超過頭部。（右手掌心朝上）同時左手向後往上分開。左腿提起。屈膝足尖下垂。重心寄於右腿上身略往右偏。（見圖24）當虛領頂勁。虛實分清。眼神上視。

（用法）由下往上。刺膝、刺腹、刺喉。

（三）烏龍擺尾

（向左）左足落地坐實。右足跟提起。足尖着地改爲虛步劍隨腰屈下蹲勢。向左往下斫截與右膝略齊。左手同時往後向上分開。（見圖25）當虛領頂勁。含胸拔背。尾閭收住。眼視劍刃。

（用法）截腕、或身或膝。

（三）風捲荷葉

（向左）右足提起。橫步落地。同時

（24）宿鳥上林

（25）烏龍擺尾

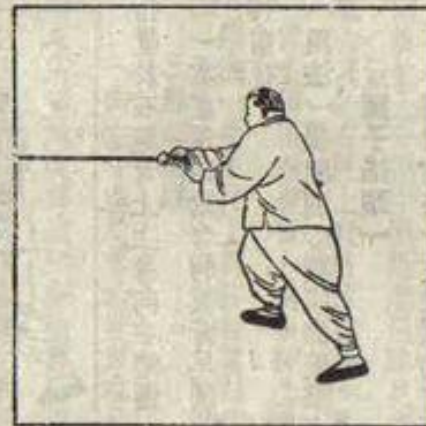
劍隨勢。向上往右。復朝下繞圈。左足踏上一步。屈膝坐實兩腿成爲弓步式。劍隨勢由右脅旁向前平刺。（掌心朝上）左手同時提起升至額前。（見圖26）翻右腕。劍向上往左。復朝下繞圈再向右朝上擊出。（劍尖朝上。手背向上。）左手食中二指置於右腕背上。上身向右略偏。（見圖27）當虛領頂勁。含胸拔背尾閭收住。眼神前視。

（用法）攪腕、刺心刺腹。翻腕擊人頭部。

（三）獅子搖頭（一）

（轉身向右）左足跟向左略移。右

（26）風捲荷葉（一）

（27）風捲荷葉（二）

獅子搖頭(二)

(向右)左足提起。向左側往後落地。屈膝坐實。右腿漸漸伸直。右足跟向右略移。兩腿成為斜弓步式。翻右腕。(掌心朝上)劍向左直帶。左手食中二指置於右脈門上。(見圖29)此式完畢後。右足

獅子搖頭(一)(28)

足隨全身向右往後轉身勢。落於右側坐實。左足跟再向左轉移。兩腿成為斜弓步式。同時劍隨轉身勢。向右平抽。(即拉)手背朝上。左手食中二指置於右腕背上。(見圖28)兩腿當虛實分清。虛領頂勁。含胸拔背。沉肩垂肘。身勿前仆。眼神前視。

(**用法**)轉身抽人手腕或身部。

獅子搖頭(二)(29)

向右往後退移半步。成為實步。左足變為虛步。兩腿成為斜弓步式。翻右腕。劍隨腰腿向右直抽。復為第一式。餘如獅子搖頭第一式。

(**用法**)向左帶人手腕。

(**註**)練時獅子搖頭(一)(二)兩式。可繼續退步練習。次數不論。惟至第一式止。

(三)虎抱頭

(向右)接前獅子搖頭第一式。左足後退半步。膝略屈。成為實步。右足隨勢後移。足尖落地。足跟提起。成為虛步。翻右腕。(掌心朝上)劍向左平帶至胸前。隨含胸拔背。鬆腰鬆胯。身往下蹲。勢往後收回。左手(掌心朝上)托於右手背下。兩手如抱物狀。劍平直。劍尖略翹。(見圖30)當虛領頂勁。含胸拔背。沉肩垂肘。尾閭收住。眼神前視。

(**用法**)攪人腕。避人刺膝。並擊人腕。或

虎抱頭(30)

刺人喉。

（二五）**野馬跳澗**

（向右）右足提起。向前踏進半步。左足趁勢提起向前跳上一步。（重心寄於左腿）右足復跳上一步向前屈膝（重心移於右腿）同時兩手所抱之劍先向後往上繞圈至胸前。復隨右腿前進勢。向前平刺。（見圖31）當虛領頂勁。含胸拔背。身正尾收。身勿前仆。膝勿伸出足尖。眼神前視。

（**用法**）跳步向前。刺人心窩。

（二六）**翻身勒馬**

（轉身向左）左足跟提起。向內轉移。右足提起往左側略移半步。劍隨全身向左翻身勢。往左平拉。全身轉至左正面時。左足向後略收。足尖着地。足跟提起。兩手

野馬跳澗（31）

所抱之劍。隨左足收進及含胸拔背勢。向後略收。劍尖朝上。（見圖32）當虛實分清。虛領頂勁。含胸拔背。尾閭中正。眼神前視。

（**用法**）轉身帶拉人腕。及靜候對方行動。

（二七）**指南針**

（向左）左足向前踏出半步。右足隨勢向前併合。兩膝往前略屈。兩手所抱之劍。隨進步勢。向前平刺。身往下略蹲。（見圖33）當頂懸身正。含胸拔背。沉肩垂肘。尾閭中正。眼神前視。

（**用法**）上步刺人心窩。或挑人手腕。

（二八）**迎風撣塵**（一）

（向左）右足向右往前踏出一步。

翻身勒馬（32）

指南針（33）

屈膝坐實左腿漸漸伸直（變爲虛步）兩腿成爲斜弓步式翻右腕（手背朝上）劍隨腰腿向右往上平截（劍尖朝上）左手食中二指置於右腕背上（見圖34）身勿太傷或太仆當頂懸身正尾閭收住眼視劍尖。

（34）迎風撣塵（一）

（用法）向右往上平截或抬拉人腕。

迎風撣塵（二）

（向左）左足向左往前踏出半步。屈膝坐實右腿漸漸伸直（變爲虛步）兩腿成爲斜弓步式翻右腕（掌心朝上）劍隨腰腿向左往上平截（劍尖朝上）左手食中二指置於右脈門上（見圖

（35）迎風撣塵（二）

35）餘如上式。

（用法）向左洗人手腕或胸部。

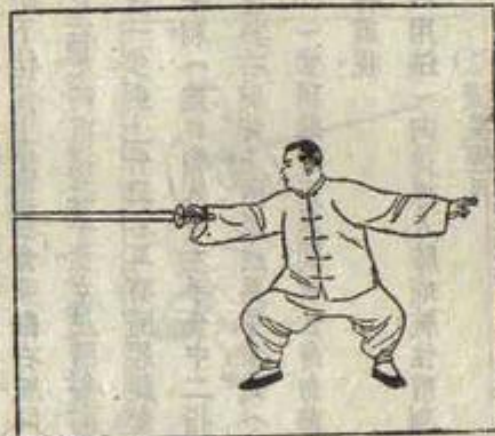
（註）練時迎風撣塵（二）完畢後復爲迎風撣塵（一）。

（二九）順水推舟

（向左）接前迎風撣塵第一式劍向下往後上揉至右脅旁翻右腕同時提起右足向前橫落半步左足隨勢向前踏出一步劍上升與右耳齊隨腰腿勢向前平刺（虎口朝外）左手食中二指同時置於右腕背上兩腿成爲弓步式（見圖36）當頂懸身正尾閭收住身勿前仆眼神前視。

（用法）向後換人膝或腕往前刺人喉部。

（三十）流星趕月

（36）順水推舟

（向前）劍隨腰腿右轉勢向上往右。復向下斫劈至右脅齊。左手同時往下平肩分開兩腿成爲馬步式身往下蹲眼視右側。（見圖37）當虛領頂勁。沉肩垂肘。尾閭中正。氣沉丹田。

（用法）向右側斫劈身後來人。

流星趕月（37）

(三)天鳥飛瀑

（向前）劍往內略收。向下往後撩。同時左足向前踏出一步。右足隨上一步。兩足併齊。劍上升至右耳齊。翻右腕。隨進步勢。向前往下壓劈。至膝蓋齊。左手食中二指。置於右腕背上。同時屈膝蹲身。（見圖38）當頂懸身正含胸拔背沉肩垂肘。

天鳥飛瀑（38）

坐腰鬆胯。眼神前視。

（用法）先往後撩。復向前壓劈。

(三)挑簾式

（向右）翻右腕。（掌心朝上）劍向右往上。復向左斫劈。同時右足往後向右側退踏半步。劍隨左足向右提起勢。由下往上向右直提。右手提過頭部。劍尖向下。左手食中二指置於右腕背上（見圖39）當頂懸身正。含胸拔背。尾閭中正。眼神前視。

（用法）先向後劈人。復向右提人手腕。

(三)左右車輪劍

（向右）左足橫步落地。劍尖下垂。至左膝齊。向後平刺。同時屈雙膝。身下蹲。腰腿往左旋轉。眼神隨劍尖往後注視。左手食中二指仍置於右腕背上。（見圖40

挑簾式（39）

左右車輪劍（一）（40）

）右足向前踏上一步。屈膝坐實。兩腿成爲弓步式。同時劍向上往前下劈。（掌心朝上）至胸齊。左手同時向後平肩分開。（見圖41）劍隨腰腿向右往後旋轉勢。朝後直撩。眼神往後注視劍尖。同時左手向前平肩分開。（見圖42）當虛實分清。虛領頂勁。含胸拔背。尾閭中正。眼視劍尖。

（41）左右車輪劍（二）

（42）左右車輪劍（三）

（用法）先往後刺人膝。後向前點人腕。再轉身向後撩人手腕。

（三四）燕子啣泥

（向右側）左足向右側往前踏出一步。右足隨勢向前與左足併齊。同時翻右腕。（虎口朝上）隨勢向上往前劈下。至膝齊。屈雙膝。身下蹲。左手食中二指還於右腕背上。如前第（三）節天馬飛瀑式。餘見第（二）節內載。

（用法）向前壓劈。

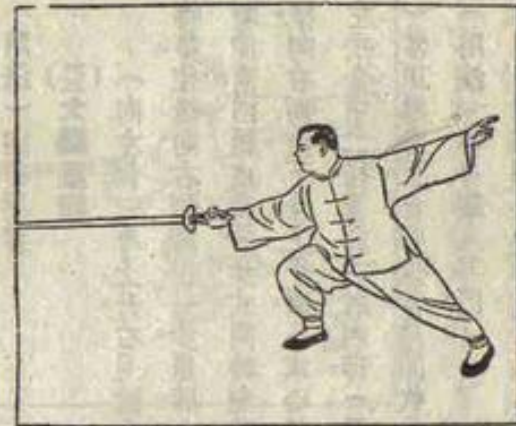
（三五）大鵬展翅

（向左側）身上升。右足隨全身右轉勢往後向右側踏出一步。屈膝。左腿漸漸伸直。兩腿成爲弓步式。同時劍隨右轉勢。向右側由下往上平擊。（掌心朝上）左手食中二指還於右肘內部。（見圖43）當頂懸身正。含胸拔背。尾閭收住。身勿前仆。臂勿太直。眼視劍尖。

（43）大鵬展翅

（用法）轉身擊人耳門。

（三六）海底撈月

（向右）左足尖往左略移。重心寄於左腿。右足向前踏出一步。屈膝坐實。兩腿成爲弓步式。同時劍隨勢往下向前直撩至胸齊。（掌心朝上）左手同時提起。往後平肩分開。（見圖44）身勿太前仆。右膝勿過足尖。當虛領頂勁。含胸拔背。尾閭收住。眼神前視。

海底撈月（44）

（用法）轉身帶人膝或腕。或洗人頭部。

（三七）懷中抱月

（向前）右足向後收進半步。足尖着地。足跟提起。同時屈膝蹲身。劍隨勢往後抽拉至胸齊。左手食中二指。置於右脈門上。（見圖45）當頂懸。身正。含胸拔背。沉肩垂肘。尾閭收住。虛實分淸。眼視劍尖。

懷中抱月（45）

（用法）往後抽拉人手腕。

（三八）夜叉探海

（向前）右足向前落地。重心寄於右腿。左足隨勢提起。同時劍向前往下直刺。（虎口朝上）劍尖往下。左手同時向後往上平肩分開。上身往右略傾。（見圖46）當頂懸。身正。尾閭收住。虛實分淸。眼視劍尖。

（用法）刺人膝部。

（三九）犀牛望月

（向前）左足向左側落地。屈膝坐實。右腿漸漸伸直。兩腿成爲弓步式。劍隨腰腿左轉。勢向左往後直帶。劍刃朝上。左

夜叉探海（46）

手食中二指置於右脈門上身向左略偏。（見圖47）當虛領頂勁含胸拔背身正尾收眼視劍尖。

（用法）向左往後直帶人手腕。

（四十）射雁式

（向左側）右足向左側路前半步。劍往上向左側復朝下斫勢再收至右腿齊。左手食中二指隨身下蹲勢向前指出。同時左足往前略移足尖着地足跟提起。成爲虛步。（見圖48）當頂懸身正含胸拔背沉肩垂肘尾閭收住眼神前視。

（用法）劈人劍且拉人腕。左手二指乃點穴或引人之用。

射雁式（48）

犀牛望月（47）

（四一）青龍探爪

青龍探爪（49）

內部。（見圖49）當頂懸身正含胸拔背。尾閭收住右臂勿太伸直宜沉肩垂肘、坐腕。眼神前視。

（用法）刺人喉部。

（四二）鳳凰雙展翅

（向右側）右足提起。向後往右側

（向左側）左足向前踏出半步。右足隨勢跟上。兩足併齊。屈膝身往下略蹲。同時劍隨進步蹲身勢向上往前平刺。（掌心朝上）左手食中二指置於右肘

鳳凰雙展翅（50）

踏出一步。屈膝坐實。左腿漸漸伸直。兩腿成爲弓步式。同時劍隨腰腿右轉。勢向右往上前擊。（掌心朝上）左手同時向後分開。（見圖50）身勿太前仆。右臂勿太直。或過高。當頂懸。身正。含胸拔背。尾閭收住。眼視劍尖。

（用法）轉身擊人耳。或崩人腕。並含刺意。

（四三）左右跨攔

（向右）左足提起。向前往左側踏出一步。屈膝坐實。右足隨勢拖上。成爲虛步。兩腿仍爲弓步式。劍隨腰腿左偏。勢向左橫式直帶。劍刃朝上。掌心朝裏。左手食中二指。置於右脈門上。此謂左跨攔式。（見圖51）右足提起。向前往右側踏出一步。屈膝坐實。左足隨勢拖上。成爲虛步。兩腿仍爲弓步式。劍隨腰腿右偏。勢翻右腕。掌心轉於外。向右橫式直抽。左手食中二指置於右腕背上。此謂右跨攔式。（見圖52）當虛實分清。頂懸身正。含胸拔背。鬆腰鬆胯。尾閭收住。眼視劍刃。

（51）左右跨攔（一）

（52）左右跨攔（二）

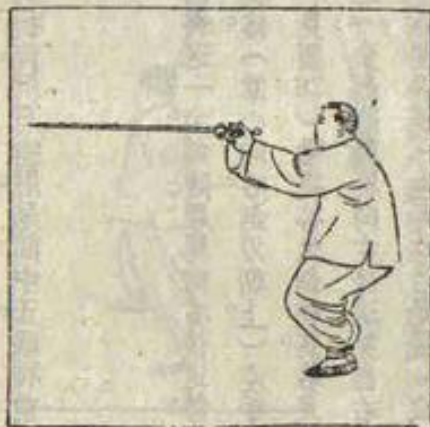
（用法）左帶人腕。右抽人腕。

（四四）射雁式

（向右側）劍向上往右側斫劈。復收至右腿齊。左足同時提起。向前落於右足前。足尖着地。足跟提起。成爲虛步。餘見第四十節內載。

（四五）白猿獻菓

（向右）左足往左向前踏出半步。右足隨勢跟上。兩足併齊。同時左手向左往後。復向前繞成平面圓圈。劍隨勢向左（掌心朝上）往後。復向右往前繞成平面圓圈。同時屈膝蹲身。左右兩手抱合（

（53）白猿獻菓

左手在外）（見圖53）當虛領頂勁含胸拔背。沉肩垂肘。尾閭中正。眼神前視。

（用法）攪人腕。刺人喉。

(四六)落花式

（面向右身後退）右足向後往右側斜退一步。劍隨腰腿向右後退勢。翻右腕。（掌心朝下）向左繞圈復向右往上提格。（掌心向右劍刃朝上）左手食中二指置於右腕背上如獅子搖頭第一式。（見圖28）惟提格之劍較高。右足在左足後。（此謂右式）左足向後往左側斜退一步。劍隨腰腿向左後退勢。翻右腕（掌心朝上）向左往下帶格。左手隨勢向後分開。兩腿（左足在右足後）成爲斜弓步式。（此謂左式）復退右步。劍向右往上提格。再成爲右式。右式畢後復爲左式。練時左右二式後退次數不論。（至左式止）惟劍之動作須隨腰腿後退升降勢。或高或中或低。如雪花降落之狀。當虛實分清。頂懸身正。含胸拔背。尾閭中正。眼視劍尖之上下左右。

（用法）上下左右提格帶抽人之胸、腹、腕、膝、腿各部。

(四七)玉女穿梭

（向前）接前落花式之左式。翻右腕。（掌心朝下）劍尖向左繞圈。復向右往下轉至右側。劍尖垂下。向後往左。復朝前下刺。（掌心朝上劍尖向下）同時身向左轉。左足向前踏出半步。屈膝坐實。兩腿成爲弓步式。兩手抱合。（左手在右手外）（見圖54）當虛領頂勁。含胸拔背。尾閭中正。眼神前視。

玉女穿梭(54)

（用法）先攪人腕。後刺人腹或膝。

(四八)白虎攪尾

（向右）劍隨腰腿右轉勢。向右往上崩起。兩腿先爲弓步式。後爲馬步式。劍尖朝上。左手同時往左側分開。眼視右側。（見圖55）當虛領頂勁。含胸拔背。尾閭中正。鬆腰鬆胯。眼視劍尖。

（用法）崩擊人腕。

白虎攪尾(55)

（四九）魚跳龍門

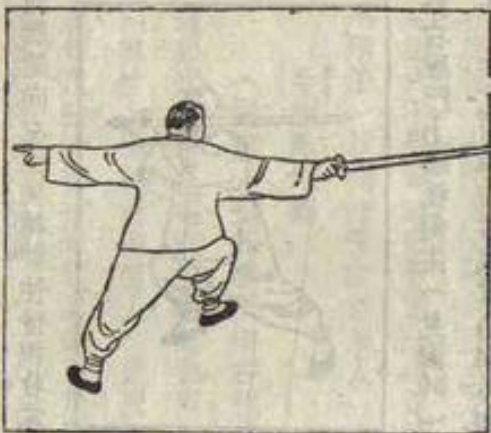
（向右）劍向左收帶至胸前。兩手抱合。右足隨勢向左朝前橫移至左足前。足尖落地。足跟提起。成為虛步。左腿略屈。成為實步。如第（二〇）節虎抱頭式。以下動作如第（二五）節野馬跳澗式同。

（用法）見前第（二〇）節虎抱頭及第（二五）節野馬跳澗內載。

（五十）烏龍絞柱

（向右）劍隨腰腿向左往後轉勢向上往左朝後斫劈。至右膀齊。左手隨勢向後分開。左足向前踏出半步。足尖落地。足跟提起。成為虛步。同時劍隨腰腿向前往右轉勢往下朝前翻崩。並上提。左手食中二指置於右腕背上。（見圖56）身向右往後轉。左足向前略伸。成為虛步。屈右膝。重心寄於右腿。（兩腿成為弓步式）劍隨勢往上向右後劈。左手同時平肩向

（56）烏龍絞柱（一）

前分開。（見圖57）左足尖向左略移。右足向前踏出一步。屈膝坐實。左腿漸漸伸直。（兩腿成為弓步式）同時劍隨腰腿前進勢往下朝前直刺。（掌心朝上）如前第（三六）節海底撈月式。惟劍之前刺。須與膀齊。左手上提至額前。掌心向外。食中二指伸直。（見圖58）當虛實分清。劍與腰腿動作一致。頂懸身正。含胸拔背。尾閭中正。眼視劍尖。

（57）烏龍絞柱（二）

（58）烏龍絞柱（三）

（用法）後劈前崩。（並提）復後劈。再向前帶及刺人心窩。

（五二）仙人指路

（向前）左足往後略退半步。屈膝坐實右腿。漸漸伸直兩腿成爲弓步式。劍隨腰腿向左往後轉勢。往後抱收。掌心朝裏。劍與鼻齊。劍刃朝上。左手食中二指置於右脈門上。眼視劍尖。（見圖59）復向右轉。屈右腿坐實左腿。漸漸伸直兩腿仍爲弓步式。同時翻右腕掌心朝外。劍往右收帶。左手食中二指置於右腕背上。眼視劍尖。（見圖60）當虛領頂勁。含胸拔背。身正尾收。鬆腰鬆胯。眼神前視。

（用法）左右帶格人腕。

(59)仙人指路(一)

(60)仙人指路(二)

（五三）風掃梅花

（圓轉向前）右足跟提起。劍刃朝外。掌心朝下。左足提起。全身以右足掌向右旋轉一大圓圈。同時劍隨左足旋轉勢。向右平掃一大圓圈。至原有方向止。落左足。劍式不變。轉時當虛實分清。眼視劍尖。勿太速或過慢。務使劍與腰腿動作一致。

（用法）以劍掃帶四週來人。

（五三）手捧牙笏

（向前）劍尖垂下。向右往後。復朝前繞成一圓圈。左足向前踏出一步。右足隨勢跟上。兩足尖相齊。與起勢同（即與兩肩平齊）屈雙膝。身往下蹲。兩手抱劍向前往上平刺。劍尖朝上。（見圖61）當虛領頂勁。含胸拔背。沉肩垂肘。尾閭收住。鬆腰鬆胯。眼神前視。

（用法）先攪人劍。後上步刺人心或喉。

（五四）抱劍歸原

身向上略升。右手將所執之劍•合於

(61)手捧牙笏

左手掌中。（見圖62）身上升。翻右腕。劍尖向前往下垂。沉劍鐔朝上。左手執劍向下往後翻置左臂外。同時右手提起至胸前。往下按沉。如起勢同。（見圖63）（歸原收勢步位。須與起勢同一地點。不可兩相分離。學者欲求此種同一步位。祇須在落花式後退時。配湊距離可也。）當頂懸身正。含胸拔背。週身鬆開。氣歸丹田。斂氣凝神。停立片刻。使週身氣血行走。歸同原狀而止。

（62）抱劍歸原（一）

（63）抱劍歸原（二）

太極劍歌

劍法從來不易傳。　如龍似虹最幽玄。　倘若砍伐如刀式。　笑死三丰老劍仙。

太極刀

太極刀一名十三勢刀。有十三字訣。砍、剁、劃、截、刮、撩、扎、掃、劈、纏、探、欄、滑。為昔日楊家太極拳術中著名器械之一。刀式不多。惟式式均能實用而化人攻人。尤為神妙。今人不可測度。相傳楊健侯時有著名神刀張某者。與楊交手。楊僅以拂塵代刀。張前進未及一步。刀遂被黏住。竟無一刀出手。可見楊家太極刀之深奧也。惜乎迄今得正傳者少。如廣陵散幾成絕調矣。著者不顧珍秘。特將斯刀練法及用法詳加闡明。以供好此者作為借鏡。太極刀在練時或用時。皆以腰腿為主動樞紐。刀之進退。腰腿相隨。用刀猶如用手。上、下、前、後、左顧右盼。周身一致。其間不可稍有斷續。尤不能以力運刀。（如手臂拙力使刀運轉等）恐因拙力。（即呆力）則己身內勁閉於骨內。不克運行於外。遂有運轉不靈之弊。務須以刀引出己身內勁。使周身內勁及精氣神運於刀上。如水銀裝於其內。運用達於刀尖。收之至尾。故楊家前輩練習太極刀。有重咸在五斤以上。蓋欲由重刀之轉動。引出本身內勁。倘果運此重刀。僅以手而不用腰腿。試問其能神速乎。故學者之練習太極刀。非以腰腿勁運轉不

可。至於沾黏等勁與徒手拳式同。否則不能成為太極刀正宗也。

太極刀名稱歌

七星跨虎意氣揚。白鶴涼翅暗腿藏。
風捲荷花隱葉底。推窗望月偏身長。
左顧右盼兩分張。玉女穿梭應八方。
獅子盤球向前滾。開山巨蟒轉身行。
左右高低蝶戀花。轉身招擦如風卑。
二起腿來打虎勢。鴛鴦腿發半身斜。
順水推舟鞭作篙。翻身分手龍門跳。
力劈華山抱刀勢。六和擱石鳳同巢。

(一)起勢 左手執刀。刀刃向前刀背貼於左臂。右手掌心下按。五指前伸。兩足平行分開立定。距離略與兩肩相齊。頭懸身正。目向前平視。舌抵上顎。唇齒相合。以鼻呼吸。沉肩垂肘。含胸拔背。鬆腰鬆胯。體靜神舒。氣經沉於丹田。精神提起。貫至頭頂。週

身鬆開。全如太極拳起勢。（見圖1）

(二)上步七星 （向前）兩手隨腰向左由內往外平面圓轉。至胸前。刀背仍貼左臂。右手握拳在左手腕下向前擊出。同時右足往前踏出一步。左足隨前進勢。以足尖向前平踢。（見圖2）當虛領頂勁。含胸拔背。沉肩垂肘。尾閭中正。眼神前視。

（**用法**）左手刀柄格開人武器。右拳擊人心窩。左足踢人迎面骨。

（**註**）向前、向左、向右均為面對方向。乃以（一）起勢時身之前後左右為依據。

（1）起勢

（2）上步七星

(三)左轉七星 （向左）左足隨腰左轉。至左側落地。兩手同時左右平分。俟全身轉至左側時。復同時內合。右拳復由左手腕下向前擊出。刀背仍貼左臂。同時右足

復向前平踢。（見圖3）餘同第(二)節。

（用法）左側有人來擊。隨即將身左轉以刀柄格開人武器。右拳擊人心窩。右足同時踢人迎面骨。

（四）白鶴涼翅　（向左）右足往後收至左足後半步落地坐實。左足隨勢亦向後略收足跟提起。成爲虛步。兩手隨腰腿下蹲勢。左手向下。右手（變掌）朝上。同時分開。刀背仍貼左臂。成爲白鶴涼翅式。（見圖4）兩手距離勿太開。當虛領頂勁。含胸拔背。尾閭收住。氣貼脊背。眼神前視。

（用法）刀柄撥開人武器。右掌內擊人面部。左足同時踢人下部。

（3）左轉七星

（4）白鶴涼翅

（五）轉身藏刀　（向右旋轉向左）左腿略提起。右足前掌着地。全身向右旋轉。隨轉隨往下蹲至半圓圈（一百八十度）時。右手執刀柄。刀刃朝外。刀背向內。全身復向右旋轉隨轉隨往上升。至原有方向。（連前半圓圈共爲一正圓圈）右腿在轉時漸漸提起。右手執刀向右平拉。左手貼於刀背。刀平橫於右膝蓋下。左膝略屈。（見圖5）當虛領頂勁。含胸拔背。眼神前視。

（用法）先爲避勢。再以刀刃拉人身或臂。後爲藏刀。預備人之攻擊。

（5）轉身藏刀式

（6）斜推刀

（六）斜推刀　（向左側）右手刀向右平拉至將盡端時。翻腕刀刃朝上。向左往後由上往下砍劈。右足向右側踏出一步。成斜弓步式。刀隨腰腿向右側往前由下朝

上推去。（即劄）同時左手貼於刀背。身體略往右側。姿勢爲斜式。（見圖6）身勿太前仆。尾閭當中正。眼神視右側。（上述右側乃接聯上式之動作方向而言。以後各式均可類推。）

（用法）先砍身後左側來人。復往前向右側劄另一人之手腕。或身部。（劄後可以刀盤滑人武器）

（七）**左撩**（向左）左足向前往左橫上半步。（右足隨勢略拖上）右手刀隨腰腿左轉勢。向左翻腕。刀刃朝上。由下往上向左前撩。左手向後分開。兩腿成爲斜弓步式。（見圖7）當鬆腰鬆胯。含胸懸頂。右肘略沉。勿太直。眼神視刀尖上部。

（用法）左側有人用刀劈來。隨即橫步轉腰。以刀刃撩（或刮）人手腕。（刮後可翻腕。以刀刃擱人頸部。）

（7）左撩

（八）**右撩**（向左）右足向前往右橫上半步。（左足隨勢略拖上）右手刀隨腰腿右轉勢。向右翻腕。刀刃復朝上。向右由下往上。朝前直撩。左手隨勢貼於右腕。兩腿成爲斜弓步式。（見圖8）餘如第（七）節。

（用法）（一）右側有人用刀劈來。隨即橫步轉腰。以刀刃撩（或刮）人手腕。（二）接前左撩用法。人被撩向後或向右避開。己隨勢翻右手腕上步。以刀刃劄其腹部或臂部。

（註）右撩後。復上左步。爲左撩。左撩後。再爲右撩。練時每式各二次、四次或六次均可。

（九）**正推刀**（向左）在右撩後。翻右腕。刀刃朝上。刀隨腰腿左轉勢。向左側身後由上往下砍劈。劈至與左脅齊。右足往前略移。復上左足。成弓步式。刀刃向外。隨左足向前進步勢。兩手（左手掌貼刀背）將刀由下往上。向正面朝前推截。（見圖9）頂懸尾正。勿太前仆。含胸拔背。眼神前視。

（8）右撩

（用法）(一)先砍劈左側身後來敵。再將身復轉至正面。架格人武器。或推截人腕部。或剗人腹部。推截後可以刀盤滑人武器。(二)接前右撩用法在人被撩而向後退讓時。己可乘勢將刀後收。復上步攻其旁門。

正推刀（9）

(十)**玉女穿梭**　（向右旋轉。向右。）接前兩手推刀式。刀隨腰腿左轉勢。向右盤頭。刀尖向下。同時右足跟略提起。以足掌向右旋轉。全身如鷂子翻身姿勢。轉至背後方。向右手將刀抱與胸齊（刀刃朝上）左手掌貼於刀柄尾部。左足提起。兩手同時平肩分開。如拳架中之單鞭式（刀刃

玉女穿梭（10）

隨勢掉轉朝下）眼神前視。（見圖10）虛領頂勁。含胸拔背。身略向右偏。

（**用法**）以刀避四週敵人。利用假敗勢。乘人不備。轉身刺人喉或心。左掌斜擊左側另一來人。

(十一)**平拉**　（向右）左足落地。刀尖墜下。刀背朝上。隨腰腿左轉勢。由下往上。向左斜撩至額部齊。翻右手腕。刀尖往右。刀刃向外。往左平拉。上右步。翻右腕。刀尖往左。刀刃向外。左手貼刀背。隨腰腿勢往右向前平拉帶提（見圖11）拉至將盡時。即翻右腕。刀尖往右。刀刃向外。上左步。往左平拉。左拉後。上右步。復右拉。（三次、五次、七次均可）身體中正。尾閭收住。含胸拔背。身勿前仆。勁勿稍斷。眼神前視。

（**用法**）以刀背撩擊人腕。俟人後化時。隨即進步平拉其身。如彼再化。當繼以右提。（或拉）

（**註**）拉刀含掯意。

(十二)**斜推刀**　（向右）接前右拉刀式。翻

平拉（11）

右腕。刀刃朝上。隨腰腿左轉勢。向左側身後由上往下砍劈至左胯齊。右足略提起。向前落地。左足隨勢向右角路上一步。成弓步式。左手貼刀背。刀刃向外。隨左足進步勢。以腰腿勁將刀向右角往前由下朝上推去。（即剗）餘如第（九）節內載。

（用法）見第（九）節內載。

（十三）轉身盤頭藏刀 （向右轉向左。）左足掌略提起。（足跟仍着地）向右轉移。右足提起略往右側落地。同時全身向右往後轉。刀隨勢（刀刃向下）向右往下。朝後拉於右胯旁。左手掌自刀背後部。向前往上撩出。前足略虛。翻右腕。刀刃朝上。隨腰腿旋轉勢。提至右額旁。向左盤頭。（刀刃向外。左掌收回。）至左肩齊。復往右向下。朝後拉至右胯旁。同時左掌自刀背後部。復往前向上撩出。（見圖12）當虛領頂勁。含胸拔背。鬆腰鬆胯。姿勢自然。尾閭收住。眼神前視。

（用法）先轉身用刀格開人武器。左手

轉身盤頭藏刀式（12）

擾擊人面部。復將刀盤過頭部。自上往下斜拉人腕或身。左手可接、可拿、可引。藏刀後。靜觀對方行動。再作進一步之攻擊。

（十四）左刮 （向左）左足提起。向前往左側斜上一步。翻右腕。刀刃向左。隨腰腿往左側朝上平刮。左手同時貼於右脈門上。兩腿成爲橫弓步式。（見圖13）頂懸尾正。上身勿太向前仆。出內勁勿稍斷。刀勿舉過鼻部。眼神前視。

（用法）人刀劈來時。以刀刃平刮其腕部。

左刮（13）

右掤（14）

(十五)**右攔**　（向左）右足提起。向前往右側斜上一步。翻右腕。刀刃向右。屈右腿。伸直左腿。身下蹲。刀隨腰腿向右往下攔砍。左手同時平行往後分開。（見圖14）當頂懸尾正。內勁勿斷。含胸拔背。沉肩垂肘。全身鬆開。眼神前視。

（**用法**）接前左刮用法。人若往後讓避。己乘勢上步攔砍彼下部。

（**註**）右攔後。復上左步為左刮。左刮後再為右攔。每式可練三次。

(十六)**正推刀**（向左）在右攔後。為正推刀。見前第(九)節內載。

(十七)**轉身藏刀**　（向右轉向右。）左足掌略提起。（足跟仍著地）向右轉移右足提起。略往右側落地。同時全身向右往後轉。刀隨勢（刀刃向下）向右往下拉於右胯旁。左手掌自刀背後部向前往上撩出。前足略虛。餘見前第(十三)節。惟毋須盤頭拉刀。

（**用法**）見前第(十三)節內載。

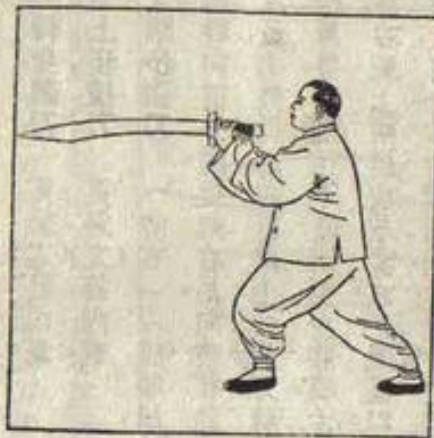
(十八)**撩刀**　（向右）上左步。翻右腕。刀刃向上。隨腰腿前進勢。由下往上向前直撩至胸齊。左手貼於右脈門。兩腿成弓步式（見圖15）虛領頂勁。含胸拔背。鬆腰鬆胯。身勿前仆。眼神前視。

（**用法**）以刀刃撩人腕或身。

(十九)**招刀**　（向右）上右步。刀隨腰腿前進勢。翻右腕。向後轉至右額齊。復往前直剁。（刀刃朝下）至胸齊。向後往右斜拉至右胯旁。左手同時自刀背後部往前向上撩出。（見圖16）餘見前第(十三)節。惟毋須盤頭拉刀。

（**用法**）人向後讓避。己亦先假向後讓。復向前帶剁。帶拉人腕或身。左手可撩、可拿、可引。

撩刀式(15)

招刀式(16)

(二十)**撩刀**　（向右）刀背朝上。隨勢向上往後繞轉。翻右腕。刀刃朝外。由下往上向

前直撩至胸齊。左手貼於右脈門。餘見第(六)節內載。

（用法）先以刀背撩開人武器。復用刀刃直撩人腕或身。

(三一)二起腿 （向右側）右手刀移置於左手。刀背貼於左臂。左足隨身上升勢向右側角以足尖高踢。右足俟左足將下落時。亦以足尖向右側角踢去。以右足背拍右手掌。身正頂懸。足尖向前。呼吸自然。眼神前視。

（用法）左足假引人使其驚惶。右足乘隙踢彼心窩或下顎。

(三二)撤步打虎勢 （向右）左足隨右足落地勢。向左往後斜撤半步。同時腰腿向左旋轉。兩手隨旋轉勢。向左往下沉撮至左胯旁。向上升至左額旁。復向右轉至右額旁。再往左轉。（左手提刀成橫式與左耳齊）右手漸漸握拳向左橫擊至左脅齊。兩腿成爲斜弓步式。眼視右側角。（見圖17）虛領頂勁。含胸拔背。尾閭中正。鬆腰鬆胯。

(17)撤步打虎勢

（用法）撤步假敗避人攻勢。上以刀把格人武器。中以拳擊。下以右足踢人。

(三三)鷺鷥腿 （向右側）右手握刀身向上升。提起右腿。（腿平膝彎足垂）以刀背向右拉過右膝蓋。（如圖5）右足落地成虛步。刀拉至右側。翻右腕刀刃朝上。隨腰腿旋轉勢。上升至右額旁。向左盤頭。（刀刃向外。左掌收同）至左肩齊。復往右向下後拉至右胯旁。同時左掌自刀背後部向前往上撩出。右手將刀平橫於左脅旁。刀背朝內。以刀尖向左往後平橫刺去。（如攔腰）同時左手提起向右平橫於頭額前。起右足以足底向右側角往前蹬出。當虛實分清。尾閭中正。神貫於頂。

（用法）右足提起避人武器。同時以刀刃拉人腕或身。倘人避讓。隨即乘勢向左往前斜砍。復拉人腕或身。如人再避開。復以武器擊來。己乘勢以左手拿人腕部。同時用刀橫刺。或攔擊其身。設彼後退。隨勢以右足蹬之。

(三四)轉身盤頭藏刀 （向右旋轉向右）右足收回落地。足尖向右側。刀隨腰腿右轉勢。往右向下平拉至右胯旁。左手同時向左分開。左足向右略移上半步。刀上升至右額旁。向左盤頭至右肩際。（刀刃向外。左掌收同）全身復向右旋轉。右足向右側角踏上一步。成弓步式。（面朝右側角。成斜勢）刀復往右向下後拉至右胯

轉身盤頭藏刀式（18）

旁。同時左手掌自刀背後部往前向上撥出。（見圖18）轉身當輕靈。刀刃刀背宜分清。身勿前仆。尾閭中正。含胸拔背。眼神前視。

（用法）拉人腕或身。轉身擰拉身後來人。復盤頭格開人武器。斜拉人腕或身。左手可擄、可拿、可引。藏刀後作假敗勢。靜觀對方行動。再事攻擊。

(云)**順水推舟**（向左）左手隨腰腿左轉勢向左往上分開。右手翻腕。刀刃朝上。隨右足向前踏出一步勢。由下往上朝前直撩至鼻齊。左手向後平肩分開。兩腿成弓步式。（見圖19）向左轉身。刀隨腰腿轉移勢向左往後砍劈至左脅齊。（見圖20）重心寄於左腿。左手置於右肘上。眼神後視。上左步。刀刃朝外。隨進步勢。左手掌貼於刀背。由下往上向前直推。兩腿成弓步式。（如第九節正推刀）向右轉身。刀隨腰腿轉移勢。向右往後砍劈至右脅齊。重心寄於右腿。左手向前平肩分開。眼

順水推舟（一）（19）

順水推舟（二）（20）

神後視。上右步。復作直撩式。撩後。復向左往後砍。砍後。復向前正推刀。推刀後。復向右往後砍。砍後。旁撩。撩後。復向左往後砍。砍後。向前正推刀。以上動作次數不論。惟至正推刀式止。須遍身輕靈。上下一致。手隨刀。刀隨腰腿。前進、後退。動作一致。轉腰繞圈。當求圓滿。而虛領頂勁。含胸拔背。尾閭中正。眼神注視。亦須顧及。

（用法）上步向前撩人腕或身。向左後砍身後來人。復上步向前帶推帶提。向

右後砍身後來人。此勢乃蔽護週身作向前進攻之用。

(二六)轉身藏刀 見第(七)節內載。

(二七)上步撩刀 見第(六)節內載。

(二八)跳步裂刀 (向右)刀隨腰腿右轉勢下落至右腰齊。往後抽至右胯旁。左手同時向前分開。提起右足。向前橫踏半步。左足乘勢提起向前踏上一步。刀隨進步塌身勢向前往下直劈至左膝齊。左手置於右腕上。兩腿成弓步式。(見圖21)身勿太前仆。當虛領頂勁。尾閭中正。眼神視刀。

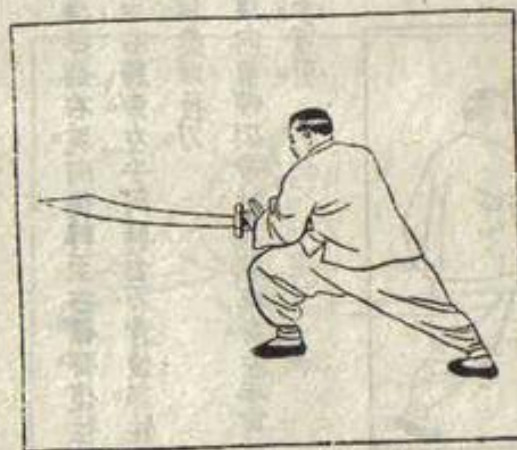
(用法)接前式撩刀後。人往後退讓。己乘勢跳步前進。劈砍其身。

(二九)力劈華山 (向後)刀隨腰腿右轉及身下塌勢。向右由上往下直劈。與肩齊。

跳步裂刀(21)

力劈華山(22)

左手同時平肩分開。兩腿成為馬步式。眼視刀尖。(見圖22)當頂懸尾正。鬆腰鬆胯。含胸拔背。

(用法)轉身向後砍劈來人。

(三〇)抱刀刺 (向後略帶左)身向左上升。右腿提起。屈膝垂足。重心寄於左腿。兩手同時向內抱合。右手肘與右膝齊。右手掌心向內。刀刃朝上。向前平斜。刀尖向下。左手貼於刀把。(見圖23)左右兩手同

抱刀式(23)

時分開。右手執刀向前往下直刺。左手往後向上分開。右足同時踢出。身往前向下略俯。眼視刀尖。（見圖24）當虛領頂勁。尾閭中正。鬆腰鬆胯。含胸拔背。沉肩垂肘。

刺刀式（24）

（用法）先讓避人武器。（或以刀刃抽拉人腕）復向前刺。右足可隨勢踢人下部。

（三）**翻身換步砍**　（向前）右足橫式落地。左足提起。身向右側翻轉。左足向右側

翻身換步砍刀式（25）

踏上一步。屈膝蹲身。右腿伸直。同時刀隨轉身勢。先往右上升。復往左向下橫砍。至右膝齊。左手置於右腕背上。（見圖25）身勿太前仆。頂宜懸。尾宜正。內勁勿使稍斷。眼神視刀。

（用法）轉身攔掃人武器。復帶拉帶砍。

（三）**收刀勢**　身上升。重心分於二腿。（膝胯部先略屈。後升直。）刀隨腰腿右轉勢。往右向上升至右額齊。復往左盤頭。（刀背向下）至左額齊。落下移置於左手中。刀背貼於左臂。兩足合與肩齊。身往上升。兩手下垂。（見圖26）與起勢同。氣歸丹田。斂氣凝神。停立片刻。使氣血行走歸同原狀而止。（收勢步位須與起勢同一地點。不可兩相分離。學者欲求此種同一步位。祇須在順水推舟時。配湊距離可也。）

收刀勢（26）

太極扎桿

太極拳中之扎桿。亦稱沾黏桿。或曰十三勢桿。有十三字訣、掤、合、崩、劈、點、扎、撥、捺、纏、帶、滑、截、爲太極拳中重要功夫之一。其沾、黏、化、拿、引、發、諸勁。與徒手拳式相同。亦異常奧妙。練法分單人雙人兩種。功至深造時。桿即如手。週身之勁可直達桿頭。猶如水銀裝於管中。發可至首。收可至尾。斯種扎桿練法。用法含有畫戟與大槍二種。近人若以之全爲大槍者。實誤。蓋其未明太極拳中扎桿之效用耳。楊氏扎桿甚爲著名。而楊露禪以之救火誠奇聞也。（見卷一楊家小傳章內）其與人對桿時。無論拿人發人。皆如用手。人遇其桿。即失自主。被擊出一如手發。往往不知其所以然。惜此種深奧功夫。今已失傳。考桿之練習方法。計分單人扎桿法。雙人平圓沾黏扎桿法。雙人立體圓形沾黏扎桿法。及雙人動步刺心、刺腿、刺肩、刺喉、四桿法等數種。茲分述於後。俾大好國術餘粹。得以保存。不致復失傳矣。

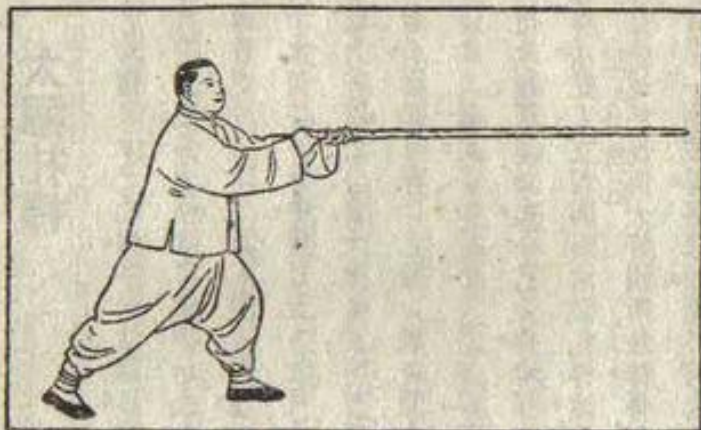
桿、一稱蠟桿。係籐類。產於河南山東等地。性韌而堅實。不易斷裂。昔時用作槍戟等之把柄。有青白兩種。以白而有皮者爲佳。其中尤以長過丈三外兩根成對。下部三尺各無節。三尺以上所有枝節。均陰陽相對者。爲最佳。稱之謂成品。如用蜜得法。經年愈久。其色愈鮮紅。愛此者每作爲古玩。惜此種成品桿子今已罕見。

單人扎桿法

太極拳中之單人扎桿。甚爲簡單。祇有開、（即撥）合、（即逼）發、（即扎或刺）三字。練時左足向前。右手執桿尾部。左手執桿中央。兩足分開成爲如弓似馬之步法。週身鬆開。虛領頂勁。此爲起勢開式。右手下沉。左手移上。桿頭向上往左。全身重心移於右腿。眼神注視桿頭。（見圖1）用法在敵人武器近身時。以此撥開。合式。雙手靠腰腿向下合。內含有一小圓圈。左手背翻上。右手掌向上。與開式適相反。重心分於兩腿。眼神仍注視桿頭。（見圖2）用法在敵人武器近身時。以此逼住。發式。隨上合式。右手隨腰腿向前發桿。右手虎口向上。左手不動。桿在左手掌中滑出。易言之。卽右手發桿。左手祇作托桿之用。重心之大部。份移寄於左腿。但非全部。因恐收勢時變化不便。且有前仆之虞。眼神亦注視桿頭。（見圖3）用法乃刺敵人心、窩、或喉、或肩。發時須頂懸身正。含胸拔背。沉肩垂肘。坐腰鬆胯。尾閭中正。氣

單人扎桿（1）（開式）

單人扎桿（2）（合式）

單人扎桿（3）（發式）

沉丹田。全以腰腿之勁。而非手也。（若僅藉之以手。則桿不能有抖動之狀）務使週身之勁。由脚、而腿、而腰、而脊、而肩、而手。以達桿頭。發出之勁。桿身自尾部起。直抖動至桿頭。其中猶如貫以水銀。發後復收回爲開。歸還原狀。開後復爲合。故此三式。可循環練習。此種單式扎桿最易長進內勁。雖不如少林派之花式衆多。然欲練至純熟。亦非易事。學者切勿漠視之。右足上步。以左手扎桿。與左足上步。以右手發者同。惟左右手相換可也。左右兩面均須練習。否則左手無勁。不能圓滿矣。學者須知拳術中。徒手練習足以長肌肉。器械練習。足以健筋骨。故習太極拳者。徒手練習至

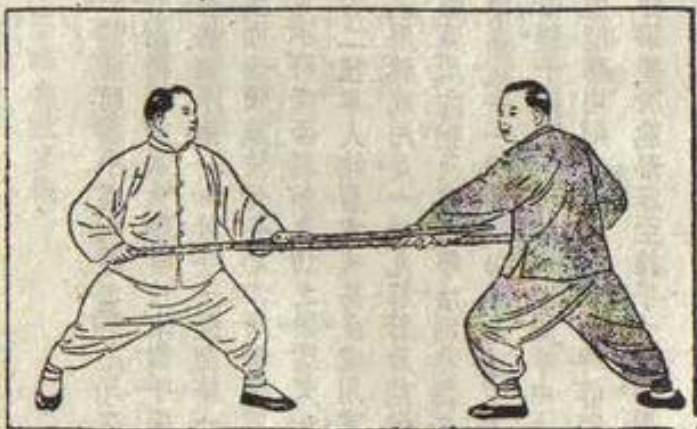
相當程度後。則器械練習。（如刀、劍、桿子等。）不可不學也。

（註）圖中所繪之桿因篇幅關係故較短

雙人平圓沾黏扎桿法

此法乃練習沾黏勁。為雙人扎桿之基本功夫。含有開、合、發三勁。用處甚大。且可補助人身命門火之發育。與推手中平圓沾黏推手法效力相同。練法分刺肩、刺喉、刺心、刺腿四式。刺肩式。兩人對立。（甲著灰衣。乙著白衣。）各執一桿。各出左步。均以右手發桿。甲以桿刺乙左肩。乙乘其來勢。將桿上撥。撥至甲勁將盡時。而變為合。（見圖1）合後還刺甲之左肩。甲被刺變開。（即撥）變合復變為發。（即刺）兩人開合發後。此變換循環不絕。如右步上前。左手發桿。亦同。惟所刺則為右肩。刺喉、刺心式亦可仿此。但刺時變手之上下正偏略有分別耳。至刺腿式。可分為定步、動步二種。定步練法。兩人對立。各出左步。甲以桿刺乙左膝。乙乘其來勢。將桿往左側下撥。同時斜提左足。避甲刺鋒。至甲勁將盡時。還刺甲之左膝。（見圖2）甲被刺亦將桿往左側下撥。同時斜提左足。避乙刺鋒。兩人撥、刺、刺、撥。互相對練。動步

（1）雙人平圓沾黏扎桿法（刺肩式）

（2）雙人平圓沾黏扎桿法（刺腿式）

練法。依照上法。乙在被刺撥桿時。斜提左足。向右側橫邁半步。同時右足隨上半步。刺甲膝部。甲被刺撥桿時。亦斜提左足。向右側橫邁半步。同時右足隨上半步。刺乙膝部。兩人轉成圓圈。隨轉隨撥。隨撥隨刺。循環不絕。如左步上前。左手刺發者亦同。惟兩桿相繞之圓圈。及二人旋轉之圓圈。適相反。此種刺肩刺腿功夫。能練習愈深。則兩桿相遇圓圈愈小。而兩桿接觸。毫無聲息。反之功夫愈淺。圓圈愈大。且起有稜角。以致兩桿時相敲擊。聲不絕耳。

雙人立體圓形沾黏扎桿法

此法乃補平圓沾黏扎桿法之不足。因祇能平圓而不能立體。則有時不敷所用。易爲敵所乘。練法。兩人對立。各出左步。甲以桿用右手刺乙左膝。乙乘其來勢。提起左足。將桿向下往左側撥開。（見圖1）俟甲勁將盡時。將桿上繞成爲合勢。（見圖2）甲被合。乘勢將桿收回。繞一圓圈。復刺乙左膝。乙被刺。提左足再左撥上繞。復成爲合。繞之甲乙兩人。甲專刺發。乙專化合。如甲欲化合。可乘乙合勁將盡時。將桿向上翻繞。合乙桿。乙被合。隨以桿刺甲左膝。此時甲即成爲化合。乙即成爲刺

（1）雙人立體圓形沾黏扎桿法之一

（2）雙人立體圓形沾黏扎桿法之二

發。如右足上前。左手刺發亦同。惟刺為右脅。兩人繞圈方向相反耳。此種扎桿藝高者在一繞一合之際。能使敵連桿帶人向後離地騰出。與推手時發截勁者。有同一之妙用也。

雙人動步刺心刺腿刺肩刺喉四桿法

此四桿與活步推手意義相同。亦求上下週身化發動作合一。於手法、身法、步法。頗為重要。故欲練之純熟。亦非易事。然學者欲求扎桿深奧功夫。則此四法。非深切研究不可。練法。兩人對立。各出左步。甲將左步復踏出半步。右步隨上。以桿刺乙心窩。乙同時右足復往後退半步。左足收進半步。以桿合逼甲桿。（見圖1）甲被合。向右側上右步。隨上左步。成為側形。（即甲偏於乙之左邊）將桿收回繞圈刺乙腿部。乙同時退右步。收進左步。以桿向下往右擦開甲桿。（見圖2）甲被擦。復上左步。隨上右步。與乙相對。將桿向左往上繞圈刺乙肩部。乙在將被刺到時。退右步。收進左步。以桿向上繞圈合逼甲桿。（見圖3）甲被合。再上左步。隨上右步。以桿向右往後繞圈。化開乙桿。復刺其喉。乙在將被刺到時。退右步。收進左步。以桿繞圈合逼甲

雙人動步扎四桿法之一（1）

雙人動步扎四桿法之二（2）

（3）雙人動步扎四桿法之三

（4）雙人動步扎四桿法之四

桿。（見圖4）如是甲進步四桿已畢。以後改為退步。乙則改為進步。乙在化甲刺喉後。上左步。隨上右步。以桿往上繞圈刺甲心窩。甲同時退右步。收進左步。將桿向上繞圈。合過乙桿。餘勢同上。即甲改為乙。乙改為甲可也。俟乙四桿刺畢。復改為化退。甲又改為進刺。兩人四桿進退。循環練習。須練至腰、腿、手足進退攻化一致。而兩桿相遇。毫無聲息者為佳。練時必須注意內勁不斷。精神煥發。動作靈敏。無獃滯狀態。至於身體中正。含胸拔背。虛領頂勁。氣之升降。有時貼於脊背。有時沉於丹田。亦為主要條件。此乃初步四桿之練習方法。若至功深時。則不分次序。或心、或腿、或肩、或喉。可隨意刺發。化者亦可隨化隨刺。總之。或攻、或化、或進、或退。可無一定之規則也。

太極散手對打

散手在太極拳中。亦為重要功夫之一。能補助推手與大𢫬之不足。凡在推手或大𢫬時。如人手易丟。或無沾黏掤化諸勁。則散手倘為太極拳中之散手。完全與他派不同。其沾黏連隨。捨己從人。內勁化發。綿綿不斷。一如推手大𢫬。勿論一手或一式。均有化有發。出乎自然。全以腰腿為主。而無硬施強行等動作。學者練習推手大𢫬至相當程度後。則散手之應用。萬不可不研究。否則如九仞之崇。所欠一簣。豈不惜哉。太極散手。分單人練習與雙人練習二種。單人練習方式甚多。或用掌。或用拳。或用腕。或用肘。或用肩。或用腰。或用胯。或用膝。或用足。（共九節節節能發人）凡拳架中任何一勢一手。皆可單練。惟姿勢應用、內勁及運氣等法。則非由名師傳授不可。雙人練習。係將全套十三勢拳架中各式。一一拆開。隨每手用法。互相聯貫合成散手對打。其間接連之處。可謂天衣無縫。千變萬化。奧妙無窮。誠拳中之傑作也。學者如能將其全套上下手各式熟記。並能應用。則在單人盤架子時。姿勢既能準確美觀。而興趣愈覺濃厚。心身獲益。恐非筆墨所能形容。至推手大𢫬時。更可左右逢迎。出奇制勝。實為太極拳中之結晶。希學者切勿漠視之。

散手對打名稱

上手

(一)上步捶
(三)上步攔捶
(五)上步左靠
(七)打左肘
(九)左劈身捶
(十一)撤步左打虎
(十三)提手上勢
(十五)摺疊劈身捶
(十七)橫挒手
(十九)右打虎（下勢）
(二十一)上步左靠

下手

(二)提手上勢
(四)搬捶
(六)右打虎
(八)右推
(十)右靠
(十二)右劈身捶
(十四)轉身按
(十六)搬捶（開勢）
(十八)左（換步）野馬分鬃
(二十)轉身撤步𢫬
(二十二)轉身按

(二三)雙分蹬脚（退步跨虎）
(二五)上步採挒
(二七)左挒右劈捶
(二九)左靠
(三一)轉身按（攦勢）
(三三)雙按
(三五)單推（右臂）
(三七)順勢按
(三九)化推
(四一)採挒
(四三)右打虎
(四五)上步左靠
(四七)雙分靠（換步）
(四九)打右肘

(二四)指襠捶
(二六)換步右穿梭
(二八)白鶴涼翅（蹬脚）
(三十)撤步擠臂
(三二)雙風灌耳
(三四)下勢撤捶
(三六)右摟臂
(三八)化打右掌
(四十)化打右肘
(四二)換步擠
(四四)轉身撤步擺
(四六)同擠
(四八)轉身左靠（換步）
(五十)轉身金雞獨立

(五一)退步化
(五三)轉身上步靠
(五五)轉身（換步）右分脚
(五七)轉身（換步）左分脚
(五九)換手右靠
(六一)上步左攬雀尾
(六三)上步右攬雀尾
(六五)右開（掤勢）
(六七)上步高採馬（下蹬脚）
(六九)轉身擺蓮
(七一)刁手蛇身下勢
(七三)左打虎
(七五)倒攆猴（一）
(七七)倒攆猴（二）

(五二)蹬脚
(五四)擻左臂
(五六)雙分右摟膝
(五八)雙分左摟膝
(六十)同右靠
(六二)右雲手
(六四)左雲手
(六六)側身撤身捶
(六八)白鶴涼翅（下查腿上閃）
(七十)左斜飛式
(七二)右斜飛式
(七四)轉身撤身捶
(七六)左閃（上步）
(七八)右閃

(七九)倒攆猴(三)(接面)
(八一)海底針
(八三)手揮琵琶
(八五)轉身單鞭
(八七)十字手

(八〇)上步七星
(八二)扇通背
(八四)彎弓射虎
(八六)肘底捶
(八八)抱虎歸山

散手對打

起勢 甲乙二人對立。兩足略齊。(甲爲上手。身著灰衣。乙爲下手。身著白衣。)

(一)上步捶 甲先上左步。復上右步。右拳(虎口朝上)擊乙心窩部。鬆腰鬆胯。成如弓似馬步式。眼神前視。(見圖1)

(二)提手上勢 乙乘甲進勢。先退左步。復將右足拖後半步。足尖點地。足跟提起。同時右手隨腰腿旋轉勢。向左抄於甲右肱外部。

1(上手)上步捶

2(下手)提手上勢

往上提起。使甲勁落空。且可隨手攔擊甲臂。（見圖2）

（三）**上步攔捶**　甲乘乙提勢。先上左步。復上右步。同時左手向右抄於乙右肱內部。往上攔開。復以右拳擊乙心窩部。（見圖3）

3（上手）上步攔捶

（四）**搬捶**　乙乘甲拳將發勁時。將腰向後往左偏化。同時左手執甲右腕。右手往內下沉。變爲拳。隨勢以腰腿勁向前還擊甲心窩部。鬆腰鬆胯。成如弓似馬步式。（見圖4）

4（下手）搬捶

（五）**上步左靠**　甲乘乙拳將發勁時。腰腿略往後化。同時右手往後抽出。右足提起。略向後落。上左步。置於乙右腿後。左手隨勢上托乙肘。向上往右。使乙處於背勢。復蹲身以肩靠乙右腋穴。（見圖5）

（六）**右打虎**　乙乘甲靠勁將到時。即轉腰。左手執甲臂向下採沉。同時右步提起。撤至甲左腿後。以右拳擊甲背部。（見圖6）

5（上手）上步左靠

6（下手）右打虎

（七）**打左肘**　甲乘乙拳將至時。卽轉腰。右手由下抄執乙左手腕。身下蹲成如弓似馬步式。同時以左肘擊乙心窩。（見圖7）

（八）**右推**　乙乘甲肘將至時。卽以右手執推甲左肘。使其成爲背勢。（見圖8）

打左肘（上手）7

右推（下手）8

（九）**左劈身捶**　甲乘勢身腰左轉。左拳（拳心朝上）由上往下劈擊乙面部及胸部。（見圖9）

（十）**右靠**　乙身腰向左斜偏。化開甲捶。左手奪出甲右手。左足隨上半步。右足撤至甲身後。同時右手執托甲左肘。以右肩靠甲左肱部。（見圖10）

左劈身捶（上手）9

右靠（下手）10

（十一）**撤步左打虎** 甲在將被靠到時。轉身以右手採執乙右肘。同時左足提起。撤至乙右腿後。以左拳擊乙背部。（見圖11）

撤步左打虎（上手）11

（十二）**右劈身捶** 乙在甲拳將到時。即向右轉腰。左手由下抄執甲右手腕。右拳（拳心朝上）由上往下劈擊甲面部及胸部。（見圖12）

右劈身捶（下手）12

（十三）**提手上勢** 甲乘乙來勢。兩手內合。左步略斜撤。右足進至乙身後。同時左手採執乙右肘。右手掌隨腰腿向內上提。復往下劈擊乙頭部。（見圖13）

提手上勢（上手）13

（十四）**轉身按** 乙在將被劈到時。即向右轉身。左足略斜撤。右足向前踏正。右手按甲右肘。左手按甲右肩。（見圖14）

轉身按（下手）14

（十五）**摺疊劈身捶**　甲乘乙按勢略往左化至勢順時。即向右轉腰。右拳拳心翻上。左手黏於乙右臂。右拳隨腰勢向前劈擊乙心窩。（見圖15）

（十六）**搬捶（開勢）**　乙乘甲捶將至時。即向左轉腰化開。同時左手往下向左搁開甲右臂。遂以右拳乘身體下蹲勢。前擊甲心窩。（見圖16）

15（上手）摺疊劈身捶

16（下手）搬捶（開勢）

（十七）**橫挒手**　甲乘乙拳將至時。即向右轉腰。同時左手化開乙右拳。並拿其右手腕。右臂平橫於乙腕部。隨腰腿左偏勢。向左往前挒之。使其後仰跌出。（見圖17）

（十八）**左（換步）野馬分鬃**　乙在被挒將背時。右手套出甲左手。以肱部搁起甲右臂。撤右步。向右轉身。左足踏前一步。置於甲身後。乘勢執拿其右腕。隨即將左臂由甲右腋下穿出。往上向後挒去。（見圖18）

17（上手）橫挒手

18（下手）左（換步）野馬分鬃

(十九)**右打虎（下勢）** 甲在勢將背時。右手以腰腿勁往後抽出乙右手左手執拿乙左手腕。同時將右足隨勢提起。略向右落地。右拳隨腰腿下蹲勢平擊乙左肱部。（見圖19）

19（上手）右打虎（下勢）

(二十)**轉身撤步握** 乙在甲拳將至時。向左轉身。後退左步。左手採執甲左手腕。右肱握甲左臂。向左握去。既解背勢。且能握甲。（見圖20）

20（下手）轉身撤步握

(二一)**上步左靠** 甲在被握時。右足向前往右斜上一步。左足插入乙襠內。左手臂橫於乙身前。右手附於己左肘內部。左肩靠乙心窩。（見圖21）

21（上手）上步左靠

(二二)**轉身按** 乙在將被靠到時。右足向內橫邁半步。同時轉腰提起左足。插入甲襠內。右手按甲右腕。左手按甲右肘。雙手向前按去。（見圖22）

22（下手）轉身按

(二三)**雙分蹬脚（退步跨虎）**甲在將被按到時。略往後化。左手由下抄入乙右肱內。右手執乙左手腕。兩手同時分開。提起右足。隨腰腿下蹲勢。以足心向前蹬乙小腹部。乙同時撤左步。避甲攻勢。（見圖23）

(二四)**指襠捶** 乙在將被蹬到時。右手隨腰腿後化勢。牽出甲左手。向後繞圈。復變拳向前往下擊甲襠部。（見圖24）

23（上手）雙分蹬脚（退步跨虎）

24（下手）指襠捶

(二五)**上步採挒** 甲乘乙拳將至時。即落下右足。右手執乙右腕。隨腰腿右轉勢。往右向後下採。右足上步置於乙右足後。右手臂隨腰提上。橫於乙胸前。向左挒去（見圖25）

(二六)**換步右穿梭** 乙在將背時。右手肱隨轉腰勢。上掤甲右手臂。右足向後撤一步。轉身。左足往前踏出一步。左手肱向上架掤甲右手臂。同時右手掌按擊甲右肱部。（見圖26）

25（上手）上步採挒

26（下手）換步右穿梭

（二七）**左掤右劈捶**　甲在將被按到時。即轉腰。以左手執乙左肱部上掤。同時右拳隨腰腿下蹲勢。由上往下劈擊乙胸部。（見圖27）

（二八）**白鶴涼翅（蹬脚）**　乙在將被劈到時。兩手即同時往外分開。（右手向上。左手朝下。）隨身下蹲勢。以左足心向前蹬甲小腹部。（見圖28）

27（上手）左掤右劈捶

28（下手）白鶴涼翅（蹬脚）

（二九）**左靠**　甲在將被蹬到時。向後略化。右手往下將乙左足向右撥開。同時上左步。（置於乙右腿後）左手臂橫於乙身前。右手附於己左肘。以左肩靠乙心窩。（見圖29）

（三十）**撤步搬臂**　乙在將被靠到時。左手執甲左手腕。左足向後斜撤半步。右手肱隨腰腿前俯下蹲勢。搬甲左臂。（見圖30）

29（上手）左靠

30（下手）撤步搬臂

(三一)**轉身按（搬勢）** 甲在被搬蹲身將背時。腰腿向前略伸。左手由下向前往上翻乙左手肱部。腰腿向左往上。轉爲順勢。右手按乙左肩。左手按乙左肘略往左搬。雙手同時前按。（見圖31）

31（上手）轉身按（搬勢）

(三二)**雙風灌耳** 乙在被按將背時。略往後化。右手由下抄入甲左手肱內。先往後坐腰。同時兩手左右分開甲雙手。隨勢握成拳。向前往上。以虎口擊甲左右兩太陽穴。（見圖32）

32（下手）雙風灌耳

33（上手）雙按

(三三)**雙按** 甲在將被擊到時。兩手隨腰後化勢。向下按化。撤左步。上右步。同時兩手向前按擊乙胸口。（見圖33）

(三四)**下勢搬捶** 乙在將被按擊時。身略往後化。左手將甲右手向上往左掤撤。並執其肱部。右拳隨身下蹲勢向前擊甲心窩。（見圖34）

34（下手）下勢搬捶

（三五）**單推（右臂）** 甲在乙拳將擊到時。即向右轉腰化開乙拳。同時左手向右推乙右肘。使其成爲背勢。（見圖35）

（三六）**右搓臂** 乙乘甲推勢。將右臂抄於甲右臂外部。左手腕貼於甲右腕內部。右臂隨腰腿往後下蹲勢。向裏往下搓。同時左手腕隨腰腿向外往上搓。（見圖36）

35（上手）單推（右臂）

36（下手）右搓臂

（三七）**順勢按** 甲在將被搓到時。腰腿向右往下略轉。同時左手向右往前按乙右肩。使乙成爲背勢。（見圖37）

（三八）**化打右掌** 乙在將被按到時。右肩隨腰腿向左往後略化。同時右手掌提上。隨腰腿向前閃擊甲左臉部。左手執甲右肘部。防其生變。（見圖38）

37（上手）順勢按

38（下手）化打右掌

（卅九）**化推**　甲在將被閃到時。撤右步。鬆腿鬆腰。往後化開。同時左手下沉乙右手至胸前時。向前按推乙臂部。（見圖39）

39 化推（上手）

（四十）**化打右肘**　乙在將被推到時。右臂隨鬆腿鬆腰勢。往後化開。至胸前屈右臂。以肘向前往下擊甲心窩。（見圖40）

40 化打右肘（下手）

（四一）**採挒**　甲在將被擊到時。撤左步。右手握乙右手腕。往右向下採沉。俟乙前俯時。右足提起。置於乙右足後。左手推乙右臂。右手隨腰腿左轉勢。橫挒乙頸部。（見圖41）

41 採挒（上手）

（四二）**換步撅**　乙被挒至將背時。右手隨腰腿略化勢。向上掤起甲右臂。同時撤右步。上左步。（置甲右腿後）右手執甲右腕。左肱置於甲右臂上。（肘部）隨腰腿下蹲勢。往下撅之。（見圖42）

42 換步撅（下手）

（四三）**右打虎**　甲被攦至將背時。左手隨腰腿右轉勢由右臂下抄執乙左肘部。同時右足隨腰提起右手向上後抽右足置於乙身後。右手握拳隨腰腿下擊乙背部。（見圖43）

（四四）**轉身撤步攦**　乙在將被擊到時。左臂隨腰腿往後略化。左手執甲左手腕。同時退右步。轉身横邁左步右肱（近腕處）沾住甲左臂。兩手隨腰腿向左攦甲左臂。（見圖44）

43（上手）右打虎

44（下手）轉身撤步攦

（四五）**上步左靠**　甲乘勢左步插入乙襠內。左臂横於乙身前。右手放於己左臂內部。以左肩隨腰腿下蹲勢靠擊乙心窩。（見圖45）

（四六）**回擠**　乙在將被靠到時。腰腿向左往後略化。右肱横於甲左臂。右手放於己右肱內部。同時右足上前一步。以右肱擠甲左臂。（見圖46）

45（上手）上步左靠

46（下手）回擠

（四七）**雙分靠（換步）** 甲被擠至將背時。右手隨腰腿左轉勢。由下往上抄執乙左手腕。左手隨兩手分開勢執乙右肘內部。同時撤左步上右步（右足插入乙襠內）身下蹲以右肩靠擊乙心窩。（見圖47）

（四八）**轉身左靠（換步）** 乙在將被靠到時。略往後化。撤右步抽出右手上左步。左臂橫黏甲右臂。右手分開。以左肩靠甲右脇部。（見圖48）

47（上手）雙分靠（換步）

48（下手）轉身左靠（換步）

（四九）**打右肘** 甲在將被靠到時。略往後化。乘勢左手執乙左手腕。右臂隨腰腿後化勢下沉。屈臂以肘向前擊乙左脇部。（見圖49）

（五十）**轉身金雞獨立** 乙在甲肘將到時。即向左轉身。右足踏前半步。坐實右手執甲左肘內部。左手執甲右肘內部。兩手左右分開。同時身向上升。以左膝蓋攻甲襠部。（見圖50）

49（上手）打右肘

50（下手）轉身金雞獨立

(五一)**退步化**　甲在乙膝蓋將攻到時。兩手同時往內翻下。執乙兩手腕。隨右足後退勢。往後向下採化。（見圖51）

(五二)**蹬脚**　乙在被化而未被採到時。隨即將兩手左右分開甲之雙手。同時以左足心蹬甲腹部。（見圖52）

退步化（上手）51

蹬脚（下手）52

(五三)**轉身上步靠**　甲在將被蹬到時。右手向左摟開乙左手。往下抄拿乙左足。同時上右步。彼時乙足墜下落。乘勢復上左步（插入乙襠內）左臂橫於乙左脅部。右手提執乙左手。以左肩隨腰腿下蹲勢。靠擊乙心窩。（見圖53）

(五四)**撅左臂**　乙在將被靠到時。腰腿向左往後略化。同時左手執甲左手腕。右肱隨腰腿左轉勢。向下撅甲左臂。（肘處）（見圖54）

轉身上步靠（上手）53

撅左臂（下手）54

（五五）**轉身（換步）右分脚** 甲在將被擄到時腰腿往左移化右手乘勢由左臂下往左抄執乙右肘同時身向上升以右足尖踢乙右肱部（見圖55）

55（上手）轉身（換步）右分脚

（五六）**雙分右摟膝** 乙在將被踢到時左手隨腰腿右轉勢由右臂下往右抄執甲右手腕同時右手向右下摟（帶抄）甲右足（見圖56）

56（下手）雙分右摟膝

（五七）**轉身（換步）左分脚**、甲在被摟至將背時落下右足左手隨腰腿右轉勢向右由乙左臂下抄執乙左肘乘勢以左足尖踢乙左肱部（見圖57）

57（上手）轉身（換步）左分脚

（五八）**雙分左摟膝** 乙在將被踢到時右手隨腰腿左轉勢由左臂下往左抄執甲左手腕同時左手向左下摟（帶抄）甲左足（見圖58）

58（下手）雙分左摟膝

59（上手）換手右靠

60（下手）同右靠

（五九）**換手右靠** 甲在被摟至將背時。落下左足。並往後撤退半步。同時右手隨腰腿左轉勢。向上抄執乙右手腕。往右向後下採。右足隨勢向前踏出一步。以右肩靠乙右肱部。（見圖59）

（六十）**同右靠** 乙在將被靠到時。右足略提起。右手隨腰腿左轉勢。向左往後繞圈化開甲攻勢。同時翻執甲右手腕。往右向後下採。右足隨勢前進半步。以右肩同靠甲右肱部。（見圖60）

（六一）**上步左攬雀尾** 甲在被採將靠到時。右手隨腰腿左轉勢。向左往後繞圈化開乙攻勢。並採執乙右手腕。同時撤右步。復上左步（置於乙右腿後）左臂由乙右肱下。伸至乙胸前。隨勢向左往前擲去。（見圖61）

（六二）**右雲手** 乙被擲。乘勢含胸拔背。向右轉腰坐腿。右手刁住甲右腕。向右往後勾提至甲勢已背時。右手按甲右腕。同時左手按擊甲右肩。（見圖62）

61（上手）上步左攬雀尾

62（下手）右雲手

(六三)上步右攬雀尾　甲被按。乘勢轉腰腿向後圓化。同時左手由右手背下。抄執乙左手腕。撤左步。復上右步。右臂由乙左腋下伸至乙胸前。隨勢向右往前掤去。（見圖63）

(六四)左雲手　乙被掤。乘勢含胸拔背。向左轉腰坐腿。左手刁住甲左腕。向左往後勾提。至甲勢已背時。左手按甲左腕。同時右手按擊甲左肩。（見圖64）

63（上手）上步右攬雀尾

64（下手）左雲手

(六五)右開（掤勢）　甲被按。乘勢轉腰腿向後圓化。同時兩手左右分開。左手執拿乙右腕。右臂變為圓形。隨開（掤勢）隨向前合擊乙心窩部。（見圖65）

(六六)側身撤身捶　乙在將被擊到時。左足略往後移。右手隨腰腿向左側化。轉勢往下化開甲左手。復隨勢翻上。擱於甲肱部。右足同時隨身法左轉勢。落置於甲右側。左手按甲肘部。右拳向前往下撇扎甲胸部。（見圖66）

65（上手）右開（掤勢）

66（下手）側身撤身捶

(六七)**上步高探馬（下蹬脚）** 甲在將被撤到時。即稍撤右步。向右轉身。含胸拔背。右手採執乙右手腕。左掌前摟乙面部。同時左足向前直蹬乙右膝部。（見圖67）

(六八)**白鶴涼翅（下套腿上閃）** 乙在上下將被擊到時。左手即由下往內抄執甲右手腕。右手同時向外往後分化甲右掌。乘勢向前閃擊甲面部。右腿同時向左往後套化甲左足。並乘蹬之。（見圖68）

67（上手）上步高探馬（下蹬脚）

68（下手）白鶴涼翅（下套腿上閃）

(六九)**轉身擺蓮** 甲避乙上下猛烈攻勢。速丟開乙手。即向右轉身。圓轉至原有方向時。復以右手採執乙右手腕。同時提起右足。用足尖向上斜踢乙右腋部。（見圖69）

(七十)**左斜飛式** 乙在將被踢到時。即向右轉身。上左步。右手採執甲右手腕。左臂抄入甲右腋下。橫伸於甲胸前。向左往上掤去。（見圖70）

69（上手）轉身擺蓮

70（下手）左斜飛式

(七二)**刁手蛇身下勢**　甲在被掤至勢將背時。即轉腰腿往後略鬆化。右手刁執乙右手腕。往上向後提拿。同時撤右步。復上左步坐腿蹲身。左手掌指向前攻乙襠部。（見圖71）

(七三)**右斜飛式**　乙在將被攻到時。即撤左步。左手由下抄執甲左手腕。上右步右臂抄入甲左腋下。橫伸於甲胸前。向右往上挒去。（見圖72）

刁手蛇身下勢（上手）71

右斜飛式（下手）72

(七四)**左打虎**　甲在被掤至勢將背時。即轉腰腿。往後略化。左手乘勢隨腰腿向後往上套出乙左手。提起左足。移置於乙身後。右手執乙右手腕往右向下採沉。同時左拳擊乙背部。（見圖73）

(七五)**轉身撤身捶**　乙在甲拳將到時。即向右轉腰坐腿。左手由下抄執甲右手腕。右拳（拳心朝上）由上往下劈擊甲面部及胸部。（見圖74）

左打虎（上手）73

轉身撤身捶（下手）74

(七五)**倒攆猴(一)** 甲在將被撤到時。即含胸拔背坐右腿。身往後略化。左手向右往下沉化乙右拳。右手隨腰腿圓轉勢化開乙左手。(見圖75)

(七六)**左閃(上步)** 乙被化。隨即上左步右手隨腰腿圓轉勢化開甲左手。左手掌向右橫擊甲右面部。(見圖76)

75(上手)倒攆猴(一)

76(下手)左閃(上步)

(七七)**倒攆猴(二)** 甲在乙左掌將閃到時。即退左步。含胸拔背坐左腿。身往後略化。右手向左往下沉化乙左掌。左手隨腰腿圓轉勢化開乙右手。(見圖77)

(七八)**右閃** 乙右手隨甲。左手化開勢。向左往後收繞。復變爲掌。向左橫擊甲左面部。同時左手隨腰腿圓轉勢化開甲右手。(見圖78)

77(上手)倒攆猴(二)

78(下手)右閃

（七十九）倒攆猴（三）（摸面）　甲在將被閃到時。即退右步。含胸拔背。左手隨腰腿後化轉圈勢向右沉化乙右掌。同時右手隨勢化開乙左手。向前同摸乙面部。（見圖79）

倒攆猴（三）摸面（上手）79

（八十）上步七星　乙在將被摸到時。右手即上提。橫格於甲右肱下。己左腕上。左右兩手成爲斜十字式。架住甲右掌。同時身向前上升。提起右腿。以足尖踢甲下部。（見圖80）

上步七星（下手）80

（八十一）海底針　甲在將被踢到時。即含胸拔背。坐腰腿。身下蹲。略往後化。右手執乙右手腕。左手置於己右腕背上。兩手同時隨腰腿往下採沉。（見圖81）

海底針（上手）81

（八十二）扇通背　乙被採至勢將背時。右手略往後向下緩甲採勢。復向上掤起甲右手。同時上左步。以左掌前擊甲胸部。（見圖82）

扇通背（下手）82

83（上手）手揮琵琶

84（下手）彎弓射虎

(八三)**手揮琵琶** 甲在乙掌將擊到時。上身隨腰腿卽向右偏化去乙掌。右手刁拿乙右手腕。向下往後旋採。左手肱部擨乙右肘。身略往後坐。含胸拔背。兩手合有同時相合之意。（見圖83）

(八四)**彎弓射虎** 乙在將被擨合時。右臂卽隨腰腿向後往下沉化。右足橫上一步。右手勾住甲右手腕。向右往上提起。左手按甲左臂部。兩手同時向前擊出（見圖84）

85（上手）轉身單鞭

86（下手）肘底捶

(八五)**轉身單鞭** 甲在將被擊到時。身往後略化。左手往下勾化乙右手。撤左步上右步。右手五指下垂。以腕背向前直擊乙心窩。（見圖85）

(八六)**肘底捶** 乙在將被擊到時。身隨腰腿往後向右略偏。左手托起甲左臂。上左步。以右拳向前擊甲右脇部。（見圖86）

（八七）**十字手**　甲在將被擊到時。身隨腰腿往後向右轉化。同時右臂下沉。乙右拳上左步。以左手五指叉乙喉部。（見圖87）

（八八）**抱虎歸山**　乙在將被又到時。略往後化。右手隨勢向上往右分開甲左手。兩手同時由上往下。由外向內抱合甲左右二臂至甲勢背時。兩手即同時以掌心發出。（見圖88）

87（上手）十字手

88（下手）抱虎歸山

附錄

太極拳論

一舉動。周身俱要輕靈。尤須貫串。氣宜鼓盪。神宜內斂。無使有缺陷處。無使有凸凹處。無使有斷續處。其根在脚。發於腿。主宰於腰。形於手指。由脚而腿而腰。總須完整一氣。向前退後。乃能得機得勢。身便散亂。其病必於腰腿求之。上下前後左右皆然。凡此皆是意。不在外面。有上即有下。有前則有後。有左則有右。如意要向上。即寓下意。若將物掀起而加以挫之之意。斯其根自斷。乃壞之速而無疑。虛實宜分清楚。一處有一處虛實。周身節節貫串。無令絲毫間斷耳。

長拳者。如長江大海。滔滔不絕也。掤、攌、擠、按、採、挒、肘、靠。此八卦也。進步、退步、左顧、右盼、中定。此五行也。掤、攌、擠、按。即乾、坤、坎、離。四正方也。採、挒、肘、靠。即巽、震、兌、艮。四斜角也。進、退、顧、盼、定。即金、木、水、火、土也。合之則為十三勢也。

原注云。此係武當山張三丰祖師遺論。欲天下豪傑延年益壽。不徒作技藝之末也。

太極拳經

太極者。無極而生。陰陽之母也。動之則分。靜之則合。無過不及。隨曲就伸。人剛我柔謂之走。我順人背謂之黏。動急則急應。動緩則緩隨。雖變化萬端。而理為一貫。由著熟而漸悟懂勁。由懂勁而階及神明。然非功力之久。不能豁然貫通焉。虛領頂勁。氣沉丹田。不偏不倚。忽隱忽現。左重則左虛。右重則右杳。仰之則彌高。俯之則彌深。進之則愈長。退之則愈促。一羽不能加。蠅蟲不能落。人不知我。我獨知人。英雄所向無敵。蓋皆由此而及也。斯技旁門甚多。雖勢有區別。概不外乎壯欺弱。慢讓快耳。有力打無力。手慢讓手快。是皆先天自然之能。非關學力而有為也。察四兩撥千斤之句。顯非力勝。觀耄耋能禦衆之形。快何能為。立如平準。活似車輪。偏沉則隨。雙重則滯。每見數年純功。不能運化者。率自為人制。雙重之病未悟耳。欲避此病。須知陰陽。陰陽相濟。方為懂勁。懂勁後。愈練愈精。默識揣摩。漸至從心所欲。本是捨己從人。多誤捨近求遠。所謂差之毫釐。謬以千里。學者不可不詳辨焉。

十三勢行功心解

以心行氣。務令沉著。乃能收斂入骨。以氣運身。務令順遂。乃能便利從心。精神能提得起。則無遲重之虞。所謂頂頭懸也。意氣須換得靈。乃有圓活之趣。所謂變轉虛實也。發勁須沉著鬆淨。專主一方。立身須中正安舒。支撐八面。行氣如九曲珠。無往不利。（氣遍身軀之謂）運勁如百煉鋼。無堅不摧。形如搏兔之鵠。神如捕鼠之貓。靜如山岳。動如江河。蓄勁如開弓。發勁如放箭。曲中求直。蓄而後發。力由脊發。步隨身換。收即是放。斷而復連。往復須有摺疊。進退須有轉換。極柔軟。然後極堅剛。能呼吸。然後能靈活。氣以直養而無害。勁以曲蓄而有餘。心為令。氣為旗。腰為纛。先求開展。後求緊湊。乃可臻於縝密矣。

又曰。彼不動。己不動。彼微動。己先動。勁似鬆非鬆。將展未展。勁斷意不斷。

又曰。先在心。後在身。腹鬆氣沉入骨。神舒體靜。刻刻在心。切記一動無有不動。一靜無有不靜。牽動往來氣貼背。而斂入脊骨。內固精神。外示安逸。邁步如貓行。運勁如抽絲。全身意在精神。不在氣。在氣則滯。有氣者無力。無氣者純剛。氣若車輪。腰如車

軸。

打手歌

掤擺擠按須認眞。上下相隨人難進。任他巨力來打吾。

牽動四兩撥千斤。引進落空合即出。沾連黏隨不丟頂。

乾隆舊鈔本太極拳經歌訣七首

歌訣（一）

順項貫頂兩膀鬆。束烈下氣把襠撐。胃音開勁兩捶爭。

五指抓地上彎弓。

歌訣（二）

舉動輕靈神內斂。莫教斷續一氣研。左宜右有虛實處。

意上寓下後天還。

歌訣（三）

拿住丹田練內功。哼哈二氣妙無窮。動分靜合屈伸就。

緩應急隨理貫通。

歌訣（四）

忽隱忽現進則長。一羽不加至道藏。手慢手快皆非似。

四兩撥千運化良。

歌訣（五）

掤擺擠按四方正。採挒肘靠斜角成。乾坤震兌乃八卦。

進退顧盼定五行。

歌訣（六）（即十三勢歌）

十三總勢莫輕視。命意源頭在腰隙。變轉虛實須留意。

氣遍身軀不少滯。靜中觸動動猶靜。因敵變化示神奇。

勢勢揆心須用意。得來不覺費工夫。刻刻留心在腰間。

腹內鬆淨氣騰然。尾閭中正神貫頂。滿身輕利頂頭懸。

仔細留心向推求。屈伸開合聽自由。入門引路須口授。

工夫無息法自修。若言體用何爲準。意氣君來骨肉臣。
想推用意終何在。益壽延年不老春。歌兮歌兮百卌字。
字字眞切義無遺。若不向此推求去。枉費工夫貽歎息。

歌訣（七）

極柔即剛極虛靈。運若抽絲處處明。開展緊湊乃縝密。
待機而動如貓行。

太極拳眞義

無形無象。（忘其有己）全身透空。（內外爲一）
忘物自然。（隨心所欲）西山懸磬。（虛頂天空）
虎吼猿鳴。（煉炁陰精）泉清水靜。（心死神活）
翻江鬧海。（元氣流動）盡性立命。（神定氣足）

八字歌

掤攦擠按世界稀。十個藝人十不知。若能輕靈並堅硬。
粘隨沾連俱無疑。採挒肘靠更出奇。行之不用費心思。

果得沾連黏隨字（果能輕靈並堅硬。）　得其環中不支離。

心會論

腰脊爲第一之主宰。　喉頭爲第二之主宰。　心地爲第三之主宰。
丹田爲第一之賓輔。　指掌爲第二之賓輔。　足掌爲第三之賓輔。

週身大用論

一要心性與意靜。自然無處不輕靈。二要遍體氣流行。一定繼續不能停。三要喉頭永不拋。問盡天下衆英豪。如詢大功因何得。表裏精粗無不到。

十六關要論

蹤之於足。行之於腿。蹤之於膝。活潑於腰。靈通於背。神貫於頂。流行於氣。運之於掌。通之於指。斂之於髓。達之於神。凝之於耳。息之於鼻。呼吸於肺。往來於口。渾噩於身。全體發之於毛。

功用歌

輕靈活潑求懂勁。　陰陽相濟無滯病。　若得四兩撥千斤。
開合鼓盪主宰定。

用功五誌

博學。足多功夫　審問。非口問是聽勁　愼思。時時存念　明辨。生生不已　篤行。如天行健

五字訣

一曰心靜。心不靜則不專一。一舉手。前後左右。全無定向。起初舉動。未能由己。要悉心體認。隨人所動。隨屈就伸。不丢不頂。勿自伸縮。彼有力。我亦有力。我力在先。彼無力。我亦有力。我意仍在先。要刻刻留心。挨何處。心要用在何處。須向不丢不頂中討消息。從此做去。一年半載。便能施於身。此全是用意。不是用勁。久之則人爲我

制。我不爲人制矣。二曰身靈。身滯則進退不能自如。故要身靈。舉手不可有呆像。彼之力方礙我皮毛。我之意已入彼骨裏。兩手支撑。一氣貫穿。左重則左虛。而右已去。右重則右虛。而左已去。氣如車輪。週身俱要相隨。有不相隨處。身便散亂。便不得力。其病於腰腿求之。先以心使身。從人不從己。後身能從心。由己仍從人。由己則滯。從人則活。能從人。手上便有分寸。秤彼勁之大小。分厘不錯。權彼來之長短。毫髮無差。前進後退。處處恰合。工彌久而技彌精。三曰氣斂。氣勢散漫。便無含蓄。身易散亂。務使氣斂入骨。呼吸通靈。周身罔間。吸爲蓄。呼爲發。蓋吸則自然提得起。亦拏得人起。呼則自然沉得下。亦放得人出。此是以意運氣。非以力運氣也。四曰勁整。一身之勁。練成一家。分清虛實。發勁要有根源。勁起於脚根。主宰於腰。形於手指。發於脊背。又要提起全副精神。於彼勁將出未發之際。我勁已接入彼勁。恰好不後不先。如皮燃火。如泉湧出。前進後退。無絲毫散亂。曲中求直。蓄而後發。方能隨手奏效。此謂借力打人。四兩撥千斤也。五曰神聚。上四者俱備。總歸神聚。神聚則一氣鼓鑄。練氣歸神。氣勢騰挪。精神貫注。開合有數。虛實清楚。左虛則右實。右虛則左實。虛非全然無力。氣勢要有騰挪。實非全然占煞。精神要貴貫注。力從人借。氣由脊發。胡能氣由脊發。

氣向下沉。由兩肩收入脊骨。注於腰間。此氣之由上而下也。謂之合。由腰形於脊骨。布於兩膊。施於手指。此氣之由下而上也。謂之開。合便是收。開便是放。能懂得開合。便知陰陽。到此地位。工用一日。技精一日。漸至從心所欲。罔不如意矣。

撒放密訣

一曰擎。擎開彼身借彼力。二曰引。引到身前勁始蓄。三曰鬆。鬆開我勁勿使屈。

四曰放。放時腰脚認端的。

太極拳基本要點

(一)虛領頂勁。(二)眼神注視。(三)含胸拔背。(四)沉肩垂肘。(五)坐腕伸指。(六)身體中正。(七)尾閭收住。(八)鬆腰鬆胯。(九)膝部如鬆非鬆。(十)足掌貼地。(十一)分清虛實。(十二)上下相隨。週身一致。(一動無有不動。一靜無有不靜)(十三)內外相合。呼吸自然。(當呼者呼。當吸者吸)(十四)用意不用力。(十五)氣遍週身。分行上下。(貼於脊背。沉於丹田)(十六)意氣相連。(十七)式式勢順。不拗不背。週身舒適。(十八)式式均勻。(不快不慢)綿綿不斷。(

外式如此。意與內勁亦然。）(九)姿勢無過或不及。當求其中正。(二十)用法含而不露。(二)動中求靜。（心靜無思無慮。）靜中求動。（內氣運用。）(三)輕則靈。靈則動。動則變。

7-80569-358-7/G·19
定价： 9.00元

極拳表解

鬆淨

兩臂鬆

- 沉肩：使兩肩鬆開下垂，以爲沉氣之助；否則兩肩端起，氣亦隨上，全身皆不得力。
- 垂肘：使兩肘有往下鬆垂之意；否則肩不能沉，近於外家之斷勁。手指亦宜舒展，握拳須鬆，庶符全身悉任自然之旨。又手掌表示前推時，手心微有突意，爲引伸內勁之助，但勿用力。

腰鬆

腰鬆則氣自合沉，能使兩足有力，下盤穩固；上下肢之虛實變化，有不得力處，全恃腰部轉動下宜以責補救，且感覺靈敏，轉動便利，蹲身時注意臀骨忽外突。

胯鬆

補鬆腰之不足，有時腰雖鬆淨，轉動仍覺不甚合宜，則非同時使胯鬆，以責補救不可。

全身鬆

全身鬆開，方能沉著，因是不致有分毫拙勁留滯，以自縛束，自能輕靈變化，圓轉自如。

週身無處不鬆淨，即在用意而不用力，意之所至，氣即至焉，氣之所至，身即動焉，如是則氣血流注全身，毫無停滯，所謂「意氣須換得靈，乃有圓活之趣。」且欲沉著，必須鬆淨；故曰，「沉重不浮，靜如山岳；周流不息，動若山河。」

應用

太極拳全備外柔內堅之勁，具伸縮性，如鐵似綿，有時堅如鐵，有時柔似綿，其柔處堅實之分，全視來勢而定；彼實則我虛，彼虛則我實，實者忽虛，虛者忽實，反使無端，彼不如我，我能知彼，使人莫測高深，自然敵亂，則吾發勁無不勝者；欲探其妙，須明瞭化勁之法，曰「黏」，曰「走」；走以化敵，黏以制敵，二者交相爲用焉。

化勁

黏勁

即「不丟」；不丟者，不離之稱，交手時，須黏住彼勁，即在沾黏連隨處應付之；不但兩手，須全身各處均能黏住彼勁，我之緩急，但隨彼之緩急而爲緩急，自然黏連不斷，感覺彼勁而收我順人背之效，所謂「動急則急應，動緩則緩隨」也，惟必須兩臂鬆淨，不使有絲毫拙力，方能巧合相隨，否則一遇彼勁，便無復活之望，且有力則喜自作主張，難以處處捨己從人，初學者或性急，久之用勁自有似黏非黏，將展未展之意，便能隨意應付，百無一失。

走勁

即「不頂」；不頂者，不抵抗之謂，與彼黏手時，不論左右手，一覺有重意，與彼黏處即變爲虛鬆，一處而偏沉之；稍覺變重，即速偏沉，蓋彼之動作必有一方向，吾但隨其方向而去，不稍抵抗，使彼處處落空，不得力，所謂「左重則左虛，右重則右杳」也，初學者非大勁不走，是尚有抵抗之意；若相持不下，則力大者勝，故曰「偏沉則隨，雙重則滯。」技之精者，感覺異常靈敏，稍觸即知，有「一羽不能加，一蠅不能落」之妙，雖不頂，法首在用腰胯，腰有不足時，方可濟之以胯，或以步。

「黏勁」與「走勁」合而用之，則曰「化勁」，走主退，黏主進，進退相濟，不離方爲「入門」，進言之，由黏而懂，由懂而走，由走而化，蓋用走勁能使彼重心傾斜不穩，用黏勁能使彼不能由不穩復歸於穩，因不丟不頂，彼之重心穩定與否，皆由我主之，彼之勝點，我皆能知之，然須以靜待動，隨彼之動而動，所謂「彼不動，己不動，彼微動，己先動」是也，若用純剛之勁，則逆而不順，不順則無由走，不走則無由化。

發勁

引勁

由化勁用逆來順受之法，引入彀中，然後從而制之，彼屈則我伸，彼伸則我屈，處處實應付，毫釐不爽，忽隱忽現，變化不測，以勁之動作俱作圓形，一圈之中即含有無數走黏隨機應變，純恃感覺，其要則不外一「順」字，我順彼背，則彼雖有千斤之力，亦無所用，故有「四兩撥千斤」之句；能引進後能拿能發，故有「引進落空合即出」之句。

拿勁

引後能拿，則人身無主，氣難行走，拿人須拿活節，如腕、肘、肩等處，拿之樞紐全在腰腿，拿之主使全在意氣，欲能發人，必先知拿，人不能拿，即不能發，故拿較發爲重要。

能引能拿，進後能發；發之不佳，多由引之不合，或拿之不淨，故引拿與發甚有莫大關係，而發之機勢、方向、時間，亦頗重要；若機勢確當，方向不誤，時間適合，則發人猶如彈丸脫手，無往不利，其法：掤、握、擠、按、採、挒、肘、靠，等式，式式能發人，其用掌、拳、肘、合、腕、肩、胯、膝、腳，處處能擊人，其勁：黏、合、提、沉、長、截、鑽、冷、斷、寸、分，各勁，咸能攻人，總之隨屈就伸，逆來順應，乘人之勢，借人之力，變化無窮，其要則一，得一則萬事畢。

太
原理
姿勢
主旨
別
總
立身
中樞
軀幹
步法
手法
根於腳
發於腿
主宰於腰
形於手指
動作之與呼吸
眼神注視
腰為纛
氣為旗
心為令
週身宜輕靈
行氣宜鼓盪
心神宜內斂
以氣運身—氣動身亦動
以心行氣—意到氣亦到